مشاكل البنات وحلولها

100 خبير وطبيب للحفاظ على جمالك



دكتورة

رواء محمد زين العابدين

دار الصفا والمروة

للنشر والتوزيع

الطبعة الأولى

١٤٢٥هـ - ٢٠٠٤م

الطبعة الثانية

١٤٢٦هـ - ٢٠٠٥م

رقم الايداع	٢٠٠٤/١٧٠٤٤

الترقيم الدولى	I.S.B.N 977-6168-10-8

جمهورية مصر العربية

دار الصفا والمروه

للنشر والتوزيع

الأسكندرية سيدي بشر ١٨٥طريق جمال عبد الناصر

ت : ٠٣/٥٤٩٦١٠٧ فاكس : ٠٠٢/٠٣/٥٥٦٧١٣٤

الدار العربية للعلوم

للنشر والتوزيع

القاهرة - ١٠ ش سيف الدين المهراني - الفجالة

ت. ٠٢/٥٩٣٥٥٥٩



مقدمة

لا أحد ينكر أن حواءَ اليوم والغد عليها عبء كبير . . فمسؤولياتها كثيرة، فيما يختص بأمور بيتها، و تربية أبنائها، و مطالب زوجها، ومزاولة أعمالها الوظيفية، إذا كانت تعمل.

ولا أحد ينكر أن حواء اليوم قد استطاعت بجدارة أن تثبت وجودها بنجاح في كثير من المجالات . . ولا أحد ينكر هذا .

ولكن . . . نسيت حواء اليوم أن تكونَ أيضًا حواء الأمس برقتها، وأنوثتها، ورومانسيتها . . فهضمت حق آدمَ في أن يراها حواء الجميلة ، الساحرة، الجذابة المشرقة . . .

نسيت حواء وسط الأعباء أن تمسك بفرشاة شعرها لتنسقه، وبمرآتها لتتجمل كما ينبغي . . فأعطت بذلك فرصة لآدم أن يراها آدم وليست حواء.

ولكي تتدارك حواء هذا الخطأ غير المقصود طبعًا، وهذا (التوهان) الذي وضعت نفسها بنفسها فيه، فإنني ببساطة، وبتعاطف شديد مع حواء ـ ولا عجبَ فأنا أيضًا حواء ـ أحاول أن أضع يديك على أخطائك في حق نفسك، وفي حق آدم . . وأن أجعلك تصححينها بيديك، حتى تعود إليك جاذبيتك ورونقك في المستقبل .

عزيزتي حواء ..

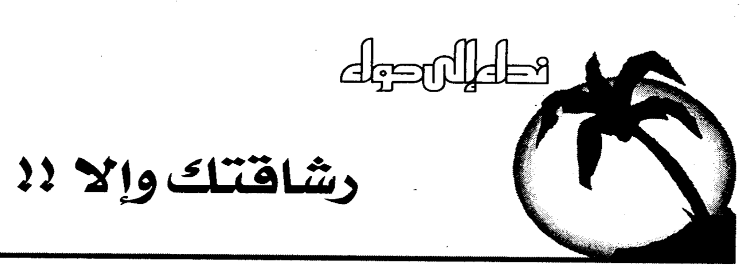
في هذا الكتاب أقدم لك آراء الأطبـاء، وخبرات الخبراء في مجـال التجميل .. يقدمون إليك كل ما يساعدك لتحصلي على لقب «جميلة» .. يعرضون عليك الحلول الفعـالة لأكثر من مائة مـشكلة تهدد جمالـك، فتناولت المشاكل التي تهدد شـعرك، وبشرتك وقدمت إليك العـلاج الفعال لها، واجتهدت في عـرض المشاكل التي تهدد قوامك لكي تعود إليك رشاقتك ورونقك

عزيزتي حواء ..

لن أطيل عليك في عرض هذه المشكلة .. فهيـا مـعي، ومع الخبراء لنقدم إليك كل ما هو طـبيعي من أجل جـمالك .. حـتى تعود إليك أنوثتك الجـذابة وبريقك المفقود ..

دكتورة

رواء محمد زين العابدين



رشاقتك وإلا !!

عزيزتي .. يا من ضعفت أمام مغريات الطعام ..و قذفت في معدتك بما لذ وطاب بدون حساب ..

يا من وقعت أسيرة للشهوة الجامحة في تناول الطعام من الحلوى والمقليات، والمسبكات، والدهون ...

يا من ركنت إلى الكسل، والدعة، والمكوث أمام التلفزيون بالساعات تتناولين المسليات، والشكولاته، والجاتوهات ..

عزيزتي .. هل تعلمين أنك بأفعالك هذه أضفت إلى جسدك، طبقات جديدة من الدهون، تنفخ كرشك، وتضخم أردافك ؟!

هل تعلمين أنك بهذا أتحت الفرصة لضيف ثقيل يسمى السمنة أن يسكن جسمك، ويؤثر على صحتك، وعافيتك ؟!

هل تعلمين أنك بهذا، قد شوهت قوامك، وودعت رشاقتك ودفنت جمالك ؟!

عزيزتي .. إذا كانت السمنة دقت بابك .. وأصبحت ضيفًا ثقيلاً على جسمك .. وتحتاجين إلى التخلص منها، وطردها من جسمك ..لاستعادة رشاقتك، وجمالك ..فتعالي معنا ليقدم لك الخبراء والأطباء خبراتهم في علاج السمنة والحصول على الرشاقة .

وليقدموا لك أسلحة فعالة في معركتك لطرد السمنة .

عزيزتي السمينة .. في وسعك أن تستعيدي رشاقتك.

السلاح الأول ـ نية صادقة .. إرادة قوية .. عزيمة لا تلين .

هذه هي أقوي الأسلحة في محاربة السمنة، وطردها من جسمك . .

فالسمنة محصنة بسلاح الإصرار و(العِناد)، ولا يجدي معها غيرُ التصميم، والإرادة والعزيمة القوية .

ولا أعتقد يا عزيزتي : أنك سوف تنجحين في التخلص منها دون أن تتسلحي بهذه الأسلحة .

أما إذا ضَعُفت إرادتك، ولانت عزيمتك في منتصف الطريق، وخضعت من جديد إلى إغراءات الطعام، والولائم، و العزومات . . فسريعا ما تعود إليك السمنة، وهذه المرة سوف تكون أكثر عنادًا، وتشبثا بجسدك وسوف يصعب عليك طردُها من جديد . .

حتى . . لا تضعف عزيمتك . . ويدب الملل إلى نفسك في معركتك مع السمنة .

★ إليك بعض النصائح الهامة :

- من آن لآخر قفي أمام المرآة . . لتري كيف أن السمنة قد شوهت قوامك . . وأثرت على جمالك .
- البسي ملابسك القديمة، يوم كنت رشيقة، فقد تعطيك حافزًا على استمرار المسيرة في علاج السمنة .
- من الضروري أن تقتنى ميزانًا بالمنزل . . لتقيمي نتائج مجهودك في علاج السمنة .
- حاسبي نفسك بشدة، وعاتبيها بدون لين، إذا ما ضعفت أمام أحد مغريات الطعام . . فطريق الانحراف يبدأ بزاوية صغيرة .

- من المفـيد الالتزام بعـلاج السمنة مع أفـراد الأسرة، أو مع الأصـحاب . . فـهذا يشجع على الاستمرار في العلاج .

يمكنك أن تحصلي على يوم راحة من نظامك الغـذائي قليـل السعرات، وتتناولي بعض الأطعمـة التي تشتاقين إليهـا، ثم تعودي من جديد لنظامك الغـذائي . . فهذا يكسر الملل ويساعد على الاستمرار في علاج السمنة .

لحظة من فضلك .. قبل استخدام رجيم التخسيس

يحتاج الجسم لكي يقوم بنشاطه اليومي (عملياته الحيوية) إلى طاقة، يحصل عليها من الطعام الذي يتناوله، وخاصة من السكريات والنشويات وأحيانا من الدهون.

وعندما يـتناول الإنسان كمـية من الطعـام أكثر من احـتيـاجاته اللازمة لـنشاطه وحركتـه، فإنة يتم تخزين الطعام الزائد عـلى هيئة نشا بالكبـد والعضلات، أو على هيئة دهون تحت الجلد، وحول الأحشاء . .وهذا ما يسبب زيادة الوزن والسمنة .

★ ولذا لكي تنقص حواء من وزنهـا، وتتخلص من الدهون المتراكـمة بجسمـها عليـها تناول نظام غـذائي قليل السعـرات الحرارية، به كـميـة مقننة من النشـويات، والسكريات، ومحدود فـي كمية الدهون . . وبذلك تحرق وتسـتهلك الدهون الزائدة بجسمها.

ولكن ... قد يأخـذ الحماس حـواء، فتتـبع نُظمًا غـذائية قاسـية، تعتـمد على الحرمان الشديد من كل شئ، من أجل أن تحصل على نتيجة في أسرع وقت، وتكون النتيجة، ضعـفًا عامًا، شحوبًا بالوجه، فقدان بريق العين، جـفافًا وخشونة بالوجه، ومشاكل أخرى كثيرة تؤثر على جمال حواء.

و لذا ... يجب على حواء قـبل أن تتبع أي رجيـم غذائي للتخـسيس أن تراعي المواصفات الجيدة لهذا الرجيم . . و هي كما يلي :

١ ـ منخفض السعرات . . ويحتوي خلال اليوم كله على العناصر الغذائية الرئيسة: البروتينيات، الكربوهيدرات، الدهون، الفيتامينات، والأملاح المعدنية.

ولكن بدون إفراط في الكربوهيدرات، مع الحد من تناول الدهون بقدر الإمكان

٢ ـ ألا يقتصر هذا الرجيم على وجبة واحدة، بل يقسم إلى ٣ ـ ٥ واجبات صغيرة . . فهذا أفضل في الحصول على نتائج جيدة، في علاج السمنة كما تؤكد الأبحاث.

٣ ـ لا يؤثر هذا الرجيم على حيوية ونشاط الجسم . . ولذا من الضروري أن يحتوي على قدر كافٍ من الخضراوات، والفواكه الطازجة الغنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية.

٤ ـ أن يخلص الجسم من الدهون الزائدة، دون المساس بالأنسجة العضلية، والأحشاء الداخلية، ودون أن يؤثر على سوائل الجسم، والأملاح .

٥ ـ أن يقلل وزن الجسم تدريجيًا . . ولا يسبب نزولاً سريعًا على دفعة واحدة . . لأن هذا يسبب كثيرا من المشاكل الصحية للجسم .

نصائح الخبراء .. حول الرجيم الغذائي لعلاج السمنة

❤ ينصح كثير من الخبراء بعدم الجمع بين العناصر الغذائية الرئيسة في نفس الوجبة (البروتينات والكربوهيدرات، والدهون) فقد أثبتت الأبحاث أن جمعها معا في نفس الوجبة، يقلل من استهلاك الدهون الزائدة .

ولذا . . ينصحون بتناول اللحوم والأسماك والبقوليات، ومصادر البروتين الأخرى مع الخضراوات بدلاً من الأرز والمكرونة، والخبز والنشويات الأخرى . .

❤ هناك عدد كبير من الأطباء والخبراء ينصحون بالاهتمام بتناول الخضراوات الطازجة، والفواكه في فترة الرجيم بكثرة . . وخاصة الفواكه، ينصحون بتناولها في فترة الصباح.

❤ وهناك مَنْ يؤكد على ضرورة أن نقتصر في وجبة الإفطار على الفواكه فقط .. فهي غنية بالماء، والألياف التي تنقي الجسم من الفضلات والسموم .. كما أن بها نسبة كبيرة من الفيتامينات والأملاح الضرورية في فترة الرجيم .

❤ وينصح الكثير من الأطباء بالاهتمام بتناول فيتامين(أ) على هيئة عقاقير ٥٠٠٠ وحدة يومية مثل حبوب أ - فيتون (A.VITON) في فترة الرجيم، وكذلك ينصحون بتناول أقراص أو كبسولات من عنصر الحديد يوميًا في فترة الرجيم، وخاصة لمن يعانون الأنيميا ونقص الحديد..

❤ لابد أن نقول (لا) بصوتٍ عالٍ للولائم، والعزومات، والأكل الجماعي، فما هُزِمَ رجيم التخسيس إلا على أيدي هؤلاء .

❤ عند الشعور بالجوع .. اشغلي نفسك بأي نشاط آخر، كقراءة جريدة أو كتاب، أو تنظيف أسنانك بالسواك أو المعجون أو التوجه للوضوء والصلاة .

❤ وحتى لا تلتهمي كميات كبيرة من الطعام، تناولي كمية كبيرة من الماء قبل تناول الطعام، وأكثري من تناول السلطات الخضراء، والأغذية الغنية بالألياف .

❤ كما ينصحك الخبراء بتقطيع وتجزئة الطعام إلى قطع صغيرة، مع تناولها بأدوات المائدة الصغيرة (من أطباق وشوك وملاعق ...).

الخبراء يحذرون من هذه الأخطاء أثناء الرجيم الغذائي..

❤ يحذر الأطباء بشدة من المقليات، والمحمرات، والمسبكات، في فترة الرجيم، فسعراتها الحرارية مرتفعة، ومشبعة بالدهون التي تضر بالجسم وتزيد من وزنه. ويفضلون استبدالها بالمسلوق أو المشوي .

❤ وينصح الأطباء عامةً بالحد من تناول الدهون ما ظهر منها وما بطن ..

ويقولون: إن تناول الدهون مع الطعام، يتم تخزينها سريعًا في مخازن الدهون تحت الجلد، وحول الأحشاء مما يؤدي إلى زيادة سريعة في الوزن والإصابة بالسمنة .

- وفي نفس الوقت تقلل من استهلاك الدهون المختزنة .

♥ ويحذر الخبراء من الامتناع كُلية عن تناول الكربوهيدرات (نشويات وسكريات)، لأن الامتناع عنها كـلية يؤدي إلى انخفاضٍ شديدٍ في السكر بـالدم، مما يزيد الإحساس بالجوع والـدوران . . . ولكن ينصحـون بتناول كمـية مقـننة منها تحـافظ على مسـتوى الجلوكوز بالدم ، دون أن تزيد عن احتياجات الجسم حتى لا تتحول إلى دهون.

ويفضل الأنواع المركبة من الكربوهيدرات مـثل الخبز الأسمر أو الأرز الغامق، أو البقوليات، والحبوب.

♥ و تؤكد الكثير من الأبحاث أن تناول النشويات المركـبة مثل الموجودة في الخبز الأسمر أو الفول أو العدس، أو الأرز الغامق، . . . تزيد من الـتمثيل الغذائي للطعام واستهلاك الطاقة، والإقلال من الدهون المختزنة . .

♥ إياكِ والمسليات من السوداني واللب والشيبس، والمكسرات . . .

تحذير هام يرفعـه لك المتخصصون في عـلاج السمنة . . فهي تحتـوى على نسبة عالية من الدهون، وسعراتها الحرارية عالية .

♥ وإذا كان الأطباء ينصحون بالفواكه الطـازجة في فترة الرجيم، فإنهم يحذرون بشدة من الفواكه المجففة مثل :المشمشية، الزبيب، والتين، والقراصيا.

♥ ويحذر الأطبـاء من تناول سكر الطعام، لان سعـراته الحرارية مرتفـعة ويزيد الوزن بشكل ملحـوظ . . وهم ينصـحـون باسـتبـداله ببـدائل السكر الموجـودة في الصيدليات مثل السويت دايت، والسكرول . . . .

♥ ويحذر الخبراء أيضًا من إهمال أيَ وجبه من وجـبات اليوم الرئيسة، فإهمالها قد يدفعك إلى الجوع الشديد، والتهام أطعمة غير مرغوب فيها كمًا ونوعـًا، وتُحْدِث نتيجة عكسية . .

رجيم الألف كالورى لعلاج السمنة

الإفطـــار:

- ٢ ـ٣ كوب ماء.
- ثمرة فاكهة طازجة، أو كوب عصير فواكه.
- + ٣ملاعق فول مدمس.
- أو بيضة مسلوقة جيدًا.
- أو ١٥٠ جم جبن قريش.
- + ١/٤ رغيف أسمر.
- + شاي أو قهوة بدون سكر (أو بالسويت دايت).

الغـــداء:

- ٢ ـ٣ كوب ماء.
- + طبق سلطة خضراء (طماطم ـ خيار ـ جزر ـ فلفل ـ كرفس ـ مقدونس ـ . .).
- + طبق خضار سوتيه (كوسة ـ فاصوليا ـ بسلة ـ خرشوف ـ. . . . .).
- + ٢ قطعة لحم مسلوقة أو مشوية (٢٠٠ جرام).
- أو ٢ سمكة مشوية (٢٠٠ جرام). ▪ أو ٢ بيضة مسلوقة. ▪ +ربع رغيف أسمر.

العشـاء:

- ٢ـ٣ كوب ماء.
- + ثمرة فاكهة طازجة أو عصير فواكه .
- ثم كوب زبادي منزوع الدسم .
- أو بيضة مسلوقة .
- + شرائح طماطم أو خيار.

★ مسموح بجميع أنواع الفواكه عدا البلح والعنب والتين.

★ ممنوع في هذا النظام المقليات والمحمرات والمسبكات، والحلويات، والمسليات.

★ هناك من ينصح باستبدال وجبة الإفطار بالفواكه فقط . . والبعض الآخر ينصح بتناول الفواكه في الوجبات الثلاث مرة أو اثنين أسبوعيًا للحصول على نتائج جيدة في التخسيس.

الرياضة .. سلاح هام لعلاج السمنة

إنه لمن الصعب أن يسير الإنسان في البحر بمركب له مجداف واحدٌ . .

وكذلك ليس سهلاً عليك عزيزتي حواء أن تتخلصي من سمنتك بشكل جيد، بالرجيم فقط دون الاعتماد على الرياضة .

ولذا ينصحك الأطباء والخبراء أن يصاحب الرجيم، بعض النشاط والحركة ممثلة في المشي المنتظم، وبعض التمارين الرياضية .

وهذه فوائد الرياضة في علاج السمنة والحصول على الرشاقة ..

- تساعد الرياضة في فقد عدد كبير من السعرات الحرارية، واستهلاك نسبة من الدهون المتراكمة بالجسم . . فيقل الوزن، والسمنة.
- الرياضة تقلل من حدوث ترهلات الجلد، وحدوث الفتق الأربي وبعض المضاعفات الأخرى المصاحبة لعملية الرجيم.
- يستمر تأثير الرياضة لعدة ساعات بعد التوقف عن مزاولتها . . وبذلك يستمر مفعولها في استهلاك السعرات والدهون لمدة طويلة .
- وللرياضة كذلك دورٌ في تقليل فرصة الإصابة بأمراض الشرايين التاجية، والتي تؤدي إلى الذبحة الصدرية، وجلطات القلب .
- ولقد أثبتت الأبحاث أيضا أن للرياضة فاعلية في حرق السكر (الجلوكوز) الموجود بالخلايا، فتقلل من السكر المرتفع بالدم . . ولذا فهي مفيدة لمرضي السكر.
- كما أنها تقلل من الكوليسترول والدهنيات الضارة بالدم، والتي تزيد نسبتها في المرضى السمان.

- والجدير بالذكر أن الرياضة تقلل فرصةَ الإصابةِ ببعض الأمراض السرطانية .. وتخفض ضغط الدم المرتفع .

حقيقة هامة يجب أن تعلمها حواء ...

٩٠٪ ممن فشلوا في الحفاظ على أوزانهم بعد الرجيم، وبعد علاج سمنتهم، يرجع لعدم التزامهم بالرياضة المنتظمة .

أنواع الرياضة المستحبة لعلاج السمنة:

الرياضة المطلوبة لعلاج السمنة لا تستلزم بالضرورة الاشتراك في النوادي الرياضية، أو استخدام أنواع عنيفة من الرياضة، ولكن يكفي بعض التمارين الرياضية بشكل منتظم، أو المواظبة على رياضة المشي، أو ممارسة رياضة السباحة، أو كرة المضرب أو استخدام العجلة الثابتة أو السير المتحرك ...

المهم هو: المواظبة والاستمرار على ممارسة الرياضة ٣٠ دقيقةً على الأقل يوميًا.

عزيزتي ..

٣٠ دقيقة ليست غالية على صحتك

أعتقد أنة ليس صعبًا أن توفري من وقتك ٣٠ دقيقةً يوميًا، تمارسين فيها رياضة سهلة، لا تكلف أموالاً، وتناسب كلَ الأعمارِ وهي رياضة (**المشي**).

- وتعتبر رياضة المشي من الرياضات الهوائية، التي تساعد على احتراق الدهون الزائدة بالجسم .. وتقلل من الكوليسترول الضار بالجسم، والسكر الزائد بالدم.
- كما أنها تعمل على تقوية عضلات القدمين، والأفخاذ، والحوض، والبطن، وبالتالي تحد من الإصابة بالكرش، وتضخم الأرداف .

مواصفات مشي التخسيس ..

- أن يكون بخطى واسعة (كالجري البطيء) مع تحريك الذراعين بعكس حركة القدمين.
- أن يكون بصفة منتظمة .. ألا يقل عن ثلاث مرات أسبوعيًا.
- يجب ممارسته دون توقف .. إلا عند الإحساس بالتعب الشديد الذي لا يُقاوم.
- أن يكون الظهرُ مفرودًا، دون مبالغةٍ، حتى لا يسبب بروزًا في منطقة البطن، واختلالاً في توازن الجسم .
- ويفضل أن يكون المشي في الهواء الطلق ..وعلى معدة فارغة .

رياضات لأصحاب الأعذار..

هناك كثير من السيدات يشكون ضيق الوقت، وعدم وجود أي فرصة لممارسة الرياضة .. ولهؤلاء نقدم بعض الأنشطة، والرياضات السهلة التي لا تحتاج لوقت يذكر ..

- اهتمي بالقيام بالأعمال المنزلية من كنسٍ، ومسحٍ، وغسيلٍ، وكيٍ دون الاعتماد على الشغالات ..فهذا كفيل باستهلاك سعرات حرارية، وتقليل السمنة .
- تحركي في الغرفة لمدة ٣ دقائق على كعبيك، ولمدة ٣ دقائق على أطراف أصابع قدميك، وكرري ذلك كلما وجدت وقتًا مناسبًا لذلك .
- بدون أن ترفعي أيًا من قدميك عن الأرض، حاولي أن تسيري في الغرفة عدة دقائق، بتزحيف القدمين، مع الالتفاف يمينًا ويسارًا، مع وضع اليدين في الوسط.
- استعملي السلم بدلاً من (المصعد)، واستبدلي المشي بدلاً من السيارة.
- اشتري عجلة ثابتة، أو سيرا متحركا بالمنزل، ومارسي بعض التمارين عليها.

عزيزتي حواء ..

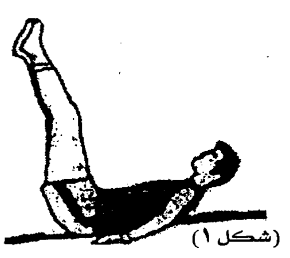
قبل أن تمارسي الرياضة .. استمعي جيدا لنصائح الخبراء ..

- تخيري حذاءً مناسبًا مريحًا . . وجوربًا قطنيًا لمزاولة الرياضة .
- لا تمارسي الرياضة، ومعدتك ممتلئة . . والأفضل ممارستها في الصباح الباكر، أو بعد الأكل بثلاث ساعات.
- إذا كنت تشكين أي مرض . . استشيري طبيبك قبل ممارسة الرياضة . .
- يجب مزاولة الرياضة تدريجيًا . . فنبدأ بعشر دقائق ثم نزيد تدريجيًا في المدة، بحيث لا تقل عن ٣٠ دقيقة .
- يجب إعطاء الجسم فترة من ٥ ـ ١٠ دقائق للإحماء البسيط قبل بدء الرياضة . . وكذلك يجب أن يعقب الرياضة فترة استرخاء.
- المواظبة على ممارسة الرياضة . . أمر ضروري أن يكون يوميًا . . وإذا كان هناك ما يمنع فيجب ألا يقل عن ثلاثة أيام أسبوعيًا.

تمارين رياضية

للقضاء على الكرش وتقوية عضلات البطن

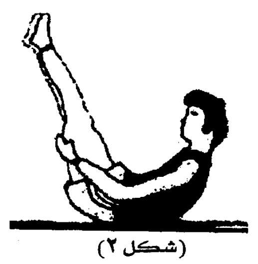
التمرين الأول :


(شكل ١)

• الرقـود على الأرض ظهرًا ووضـع الذراعين جانبًـا، ترفع الرجلان في ١٠ ثوان ليكون الجذع مع الرجلين زاوية قائمة (شكل١).

ـ وتثبـت الرجـلان في هذا الوضـع لمدة ١٠ ثوان ثم تخفض في ١٠ ثوان (يكرر ٢٥ مرة).

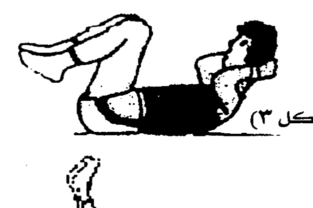
التمرين الثاني :


(شكل ٢)

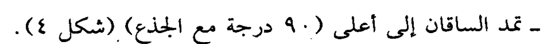
• الرقود ظهرًا على الأرض، مع وضع الذراعين جانبًا.

ـ يرفع الجذع عن الأرض مع الإمساك بالساقين ورفعهما إلى أعلى ارتفـاع ممكن كما (بالشكـل ٢)، ثم العودة إلى وضع البداية (يكرر من ٥-٨ مرة).

التمرين الثالث :


(شكل ٣)

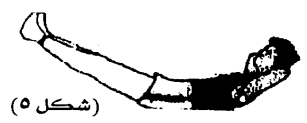
• الرقود على الظهر مع تشبيك يديك خلف رأسك مع ثني الركبتين باتجاه الصدر (شكل ٣).



ـ تمد الساقان إلى أعلى (٩٠ درجة مع الجذع) (شكل ٤).

ـ ثني الركبتان باتجاه الصدر مرة أخرى (شكل ٤).

(شكل ٤)

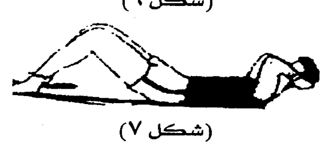

(شكل ٥)

- وبعدها تمد الساقان إلى الأمام ٤٥ درجة، (شكل ٥).
- (يكرر مد لأعلى وللأمام ٨ مرات).

التمرين الرابع :

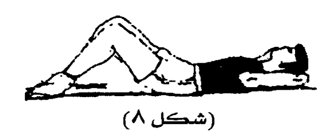

(شكل ٦)

- الرقود على الظهر، وباعد بين قدميك وساقيك مع تشبيك يديك خلف رأسك (شكل٦).

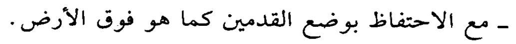

(شكل ٧)

- اسحب الرأس والكتفين إلى أعلى وحاول تحقيق ملامسة بين كوعيك، حافظ على هذا الوضع لمدة ١٠ثوان (شكل ٧)، ثم عد إلى وضع البداية (يكرر ١٠مرات).

التمرين الخامس (وهو تمرين متقدم)


(شكل ٨)

- الرقود على الأرض ظهرًا، مع ثني الركبتين حتى يقترب الكعبان من الحوض، مع تشبيك اليدين خلف الرأس (شكل ٨).


- مع الاحتفاظ بوضع القدمين كما هو فوق الأرض.

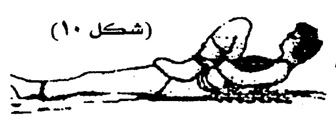

(شكل ٩)

- حاول الوصول إلى وضع الجلوس على قدر الإمكان (شكل ٩) ثم العودة إلى وضع البداية. (يكرر التمرين ١٠ مرات).

التمرين السادس :

- يمكن تكرار (تمرين ٥) مع عدم ثني الركبتين (الساقان ممدوتان على الأرض) مع محاولة الوصول إلى وضع الجلوس، وملامسة الكوعين للركبتين.

التمرين السابع (وهو تمرين متقدم)


(شكل ١٠)

•الرقود ظهـرًا على الأرض مع مد السـاق اليمنى على الأرض، وثني الركبـة اليسرى باتجاه الصـدر بحيث تمسك اليدان بالركبة المنثنية (شكل ١٠).


(شكل ١١)

- محـاولة الوصول إلى وضع الجلوس مع الإبـقاء على الإمساك بالركبة (شكل ١١).


(شكل ١٢)

- تمد الساق اليـسرى إلى الأمـام بجانب اليـمنى مع مد الذراعين جانبًا (شكل ١٢).

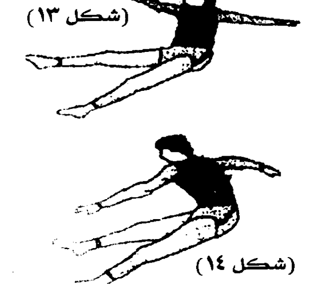
- ثم يكرر التمرين مع الرجل اليمنى (يتم تكرار التمرين ١٠ مرات).

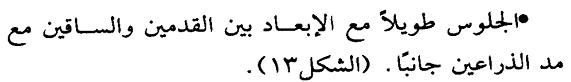
التمرين الثامن :

•الوقـوف مع الإبعـاد بين السـاقين قليـلاً، مع وضع اليدين في الوسط.

- يثنى الجـذع جهة اليـمين في أربع عدات، ثـم العودة مرة أخـرى لوضع البداية، ثم الثني إلى جـهة اليـسار في أربع عدات، وهكذا (يكرر من ٢٥-٣٠مرة).

التمرين التاسع :


(شكل ١٣)
(شكل ١٤)

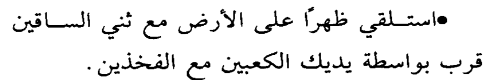


•الجلوس طويلاً مع الإبعـاد بين القدمين والسـاقين مع مد الذراعين جانبًا. (الشكل١٣).

- يلف الجذع لتحقيق ملامسة بين اليد اليـسرى والقدم اليمنى، ثم العودة إلى وضع البداية.

- يلف الجـذع ثانيةً لتـحقيـق ملامسـة بين اليد اليـمنى والقدم اليسرى يمينًا ويسارًا (شكل ١٤).

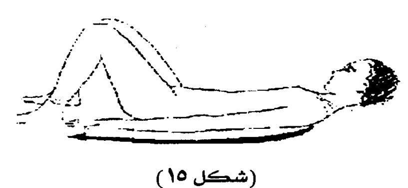
التمرين العاشر :



•استلقي ظهرًا على الأرض مع ثني الساقين قرب بواسطة يديك الكعبين مع الفخذين.

ـ ارفعي رأسكِ من على الأرض، مع تقريب الذقن من الصدر كما (بالشكل ١٥).

ـ حاولي لمس كعبك الأيسر، بيدك اليسرى، ثم كعبك الأيمن بيدك اليمنى، بالتناوب.



(شكل ١٥)

التمرين الحادي عشر :

•استلقي ظهرًا على الأرض، مع جعل الساقين مرخيتين ونصف مثنيتين، ومتقاطعتين بشكل عمودي كما بالشكل ضع ذراعيك على الأرض، عمودية على الجسم.

ـ اسحبي الساق باتجاه الكتف اليمنى، ثم باتجاه الوجه، ثم باتجاه الكتف اليسرى، مع العودة كل مرة إلى وضع عمودي تقريبًا. (شكل (١٦).

ـ كرري هذا التمرين (١٠ مرات حتى ٢٠ مرة).

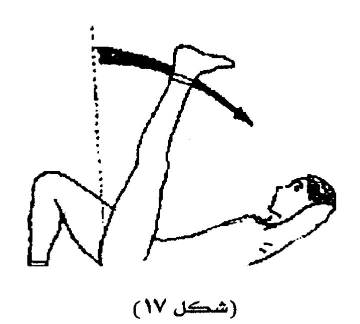


(شكل ١٦)

التمرين الثاني عشر :

•استلقي ظهرًا على الأرض مع طي إحدى الساقين ورفع الثانية عموديًا، مع ثني القدم شبكي أصابع اليدين خلف رأسك، مع جعل الكوعين متباعدين كثيرًا.

ـ ارفعي الجزء الأعلى من الجسم إلى أقصى ارتفاع كما (بالشكل ١٧).

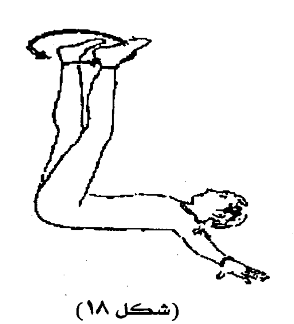


(شكل ١٧)

- ارجعي الساق المرفوعة، أقرب ما يكون من الوجه، ثم اجعليها عمودية بعد كل مرة .. مع تثبيت الساق المثنية.

- يكرر هذا التمرين (١٠ مرات) مع كل ساق.

التمرين الثالث عشر:



(شكل ١٨)

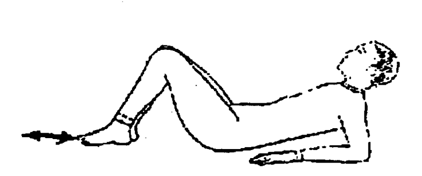
• استلقي ظهرًا على الأرض .. مع مد الساقين بشكل عمودي كما (بالشكل ١٨).

- ضعي الذراعين بشكل عمودي مع الجسم، مع جعل اليدين باتجاه الأرض .. مع ثني القدمين دائمًا.

- ثبتي إحدي الساقين .. مع تمرير الأخرى أمامها، وورائها كما بالشكل.

- يكرر هذا التمرين (١٢ مرة) مع كل ساق.

التمرين الرابع عشر:



(شكل ١٩)

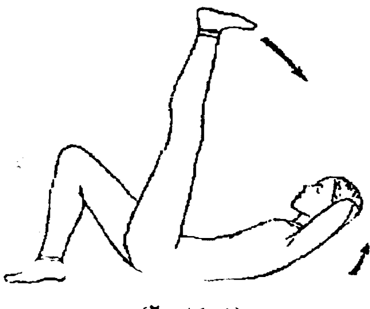
• جلوس على الأرض مع جعل الساقين مثنيتين ومضمومتين، والقدمين قريبتين إلى الحوض كما بالشكل.

- يتم إبعاد الكوعين بمقدار كاف عن الجزء العلوي من الجسم باتجاه الخلف كما (بالشكل ١٩).

- ببطء يتم إبعاد القدمين ثم عودتهما إلى وضعهما الأول.

- يتكرر هذا التمرين (١٠ مرات)، ويزداد تدريجيًا إلى (٢٠ مرة).

التمرين الخامس عشر :

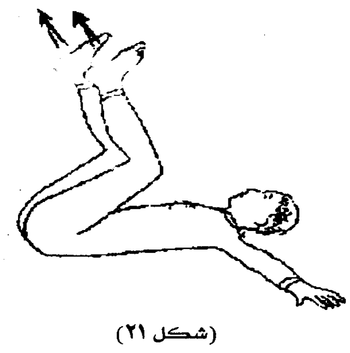

(شكل ٢٠)

● استلقي ظهرًا على الأرض مع جعل الساقين مثنيتين قليلاً، ومتباعدتين .. وأصابع اليد مشبكة خلف الرقبة.

ـ تمد الساق اليمنى إلى أعلى مع تحريكها باتجاه الوجه، مع رفع الجزء العلوي من الجسم الأعلى مع حركة الساق، كما (بالشكل ٢٠).

ـ يكرر هذا التمرين (١٠ مرات) مع كل ساق.

التمرين السادس عشر :


(شكل ٢١)

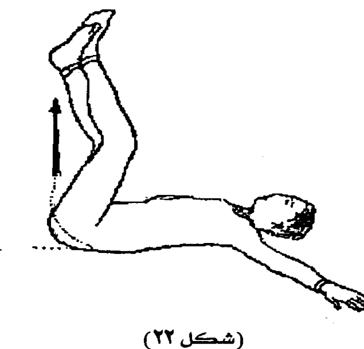
● استلقي على الأرض .. مع رفع الساقين ومد إلى أقصى حد ممكن عموديًا، مع المباعدة بينهما، وثني القدمين.

ـ تمد الذراعان عموديتين على الجسم.

ـ ثني الساقين المتباعدتين، وتمدان باتجاه الصدر، مع شد عضلات البطن لمدة ثانيتين. كما (بالشكل ٢١).

ـ يكرر هذا التمرين (٥-١٠مرات).

التمرين السابع عشر :


(شكل ٢٢)

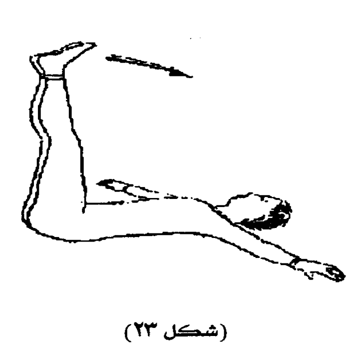
● استلقي ظهرًا على الأرض مع مد الذراعين عموديتين على الجسم مع جعل باطن الكفين في اتجاه الأرض.

ـ اجعلي ساقيك متقاطعتين، ونصف مثنيتين في اتجاه عمودي كما (بالشكل ٢٢).

- ارفعي الحوض في اتجاه عمودي، مع تقليص البطن لمدة (٣-٤ ثوان) للمساعدة في رفع الفخذين لأعلى، يمكن الاستناد بواسطة اليدين على الأرض.

- يكرر التمرين من (٣-٨ مرات).

التمرين الثامن عشر:



(شكل ٢٣)

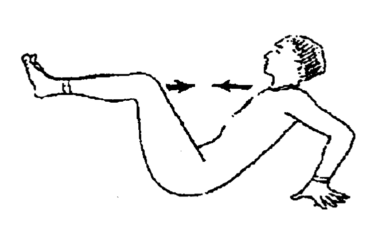
• استلقي على الأرض ظهرًا .. والذراعان عموديتان على الجسم.

- ترفع الساقان، وتمدان إلى أقصى حد، على أن تكون متلاصقتين، كما (بالشكل ٢٣).

- أرجعي ساقيك الممدودتين باتجاه الصدر، بواسطة حركات صغيرة .. ثم عودي إلى الوضع العمودي.

- يكرر هذا التمرين (١٥مرة).

التمرين التاسع عشر:



(شكل ٢٤)

• الجلوس على الأرض مع ثني الساقين، والاستناد على الكفين.

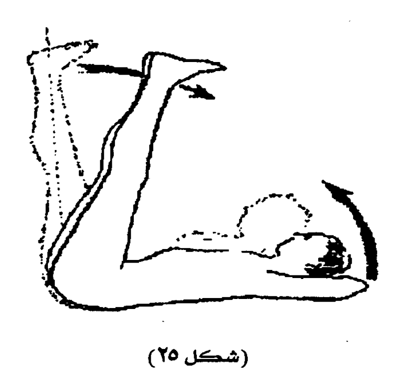
- ترفع الساقان المثنيتان والمضمومتان كما (بالشكل ٢٤).

- ثم يتم التقريب والإبعاد في آن واحد بين الساقين والجزء العلوي من الجسم.

- مع الحفاظ على الساقين موازيتين للأرض.

- يكرر هذا التمرين (١٢ مرة).

التمرين العشرون :


(شكل ٢٥)

• استلقي على الأرض ظهرًا .. مع رفع الساقين وضمهما عموديًا على الجسم مع ثني القدمين.

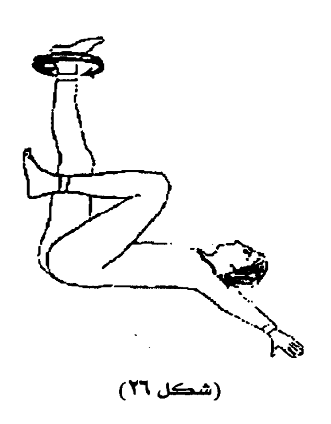
- تشبك أصابع اليدين خلف العنق.

- ارفعي الجزء العلوي للجسم من على الأرض، ثم عد إلى وضع البداية، ثم قربي ساقيك الممدودتين باتجاه الصدر، ثم عودي إلى وضع البداية.

- يتم التبادل بين حركتي الجزء العلوي للجسم مع الساقين الممدودتين. كما (بالشكل ٢٥).

- ويكرر هذا التمرين (١٠ مرات).

التمرين الحادي والعشرون :

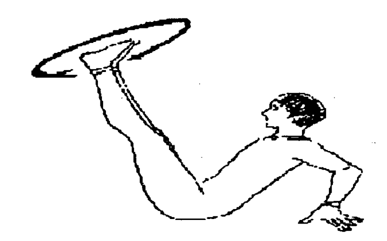

(شكل ٢٦)

• استلقي على الظهر ومع وضع الذراعين جانبًا ارفعي أحد الساقين عموديًا .. مع ثني الأخرى أمامها، كما (بالشكل ٢٦).

- بواسطة الساق الممدودة ارسمي دوائر صغيرة (٨ مرات) في اتجاه، و(٨ مرات) أخرى في الاتجاه العكسي.

- يكرر الأمر مع الساق الأخرى.

التمرين الثاني والعشرون :



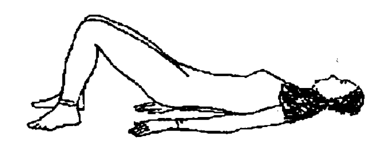
(شكل ٢٧)

• الجلوس على الأرض كما (بالشكل ٢٧).

ـ ضم الساقين مع رفعهما أقرب ما يكون باتجاه الوجه.

ـ بواسطة القدمين يتم القيام بعمل دوائر كبيرة (٨ دوائر) في الاتجاه، و(٨ دوائر) في الاتجاه الآخر.

التمرين الثالث والعشرون (عقب الولادة) :



(شكل ٢٨)

• استلقي ظهراً على الأرض.

ـ مد الذراعين جنب الجسم، مع جعل باطن اليدين نحو الأرض.

ـ اطوي الساقين كما (بالشكل ٢٨).

وسائل أخرى لعلاج السمنة

يعتبر كل من الرجيم الغذائي منخفض السعرات، والرياضة، هما الوسيلتان المثليان في علاج السمنة، والتخلص من الوزن الزائد .

ولكن هناك بعض الوسائل الأخرى تستخدم كعاملٍ مساعدٍ مع العاملين السابقين أو تستخدم عندما لا يجدي الرجيم والرياضة . . ومن أمثلة هذه الوسائل:

أدوية علاج السمنة ...

في البداية لابد أن تقتنع حواء أن الأدوية هي عوامل مساعدة مع الرجيم والرياضة في إنقاص الوزن، وعلاج السمنة . ولا يمكن أن نتخيل أن تناول قرص أو كبسولة، أو حقنة سوف تقضي على السمنة في يوم وليلة، كما يقضي الأسبرين على الصداع مثلا . . .

ولكن الدور الذي تلعبه الأدوية في علاج السمنة هو دور ثانوي، فهي قد تثبط الشهية لتناول الطعام، أو تعطي الإحساس بالشبع، أو تقلل من امتصاص الدهون أو الجلوكوز . .

♥ **وماذا عن أدوية تقليل الشهية ؟**

هي مجموعة من الأدوية معظمها يعمل من خلال التأثير على مركز الجوع الموجود بالمخ . . فتعطي الإحساس بالشبع .

ولكن يعيب هذه الأدوية أنها قد تؤدي إلى حدوث التوتر، والقلق، وفي بعض الأحيان تؤدي إلى زيادة في ضغط الدم، . ولا ينصح بإعطاء هذه الأدوية لمرضي القلب، ولا يتم استخدامها إلا تحت إشراف طبي . . . .

- ***حبوب الردة (البران) ما دورها في علاج السمنة ؟***

حبوب الردة عبارة عن ألياف طبيعية، يتم تصنيعها على هيئة أقراص. ويتم تناول من ٢ - ٤ أقراص منها قبل الطعام، مع تناول كمية كبيرة من الماء فتنفش في المعدة، وتملأ فراغها فتعطى إحساسًا بالشبع مع أقل كمية من الطعام المتناول.

مع العلم أيضًا أن هذه الحبوب تقلل من حدوث الإمساك، الملازم بصفة دائمة لكثير من المتبعين لرجيم (التخسيس).

- ***وماذا عن دور هرمون (الثيروكسين) المستخلص من الغدة الدرقية كعقار، في عملية التخسيس ؟***

هذا الهرمون ينشط عملية التمثيل الغذائي، ويساعد بالتالي على استهلاك الدهون الزائدة بالجسم، بشكل ملحوظ . . وهذا ما دفع البعض لاستخدام هذا الهرمون كعقار في عملية التخسيس.

ولكن تناول هذا الهرمون قد يؤدي إلى كثير من المضاعفات، خاصة عند الأشخاص الذين لا يشكون من نقص في هذا الهرمون بأجسامهم.

★*ومن أهم هذه المضاعفات :*

- زيادة في عدد دقات القلب مع عدم انتظامها .
- خفقان.
- عصبية وتوتر.
- إسهال عصبي.
- تحلل بروتينيات الجسم، ونقص الكالسيوم بالعظام والأسنان.

ولذا. . لا يُنصح بتناوله إلا عند الضرورة (نقص هذا الهرمون بالجسم) ولا يتم ذلك إلا تحت إشراف طبي .

الأعشاب الطبية ودورها في علاج السمنة

النصيحة الهامة لحواء . . لا تلقي في معدتك أي عشب إلا إذا عرفت تركيب هذا العشب، وطريقة عمله، وجرعته المضبوطة، وأعراضه الجانبية، وكذلك يجب أن يكون العشب محضرًا ومعدًا على هيئة مستحضر طبي نقي.

عزيزتي . . يجب عليك الاحتراس من أن تقعي فريسة للدجالين، والجهلة من باعة الأعشاب . . . فهذا المجال انتشر فيه النصب والدجل بشكل كبير.

وأهم الأعشاب الطبية المسموح بتناولها لتقليل السمنة:

- ***خل التفاح:*** ملعقة كبيرة على كوب ماء قبل الإفطار لمدة شهر أو شهرين أو ملعقة صغيرة على كوب ماء قبل الوجبات الرئيسية . .
- ***الشاي الهندي (أعشاب الزهرات):*** وهي أنواع من الشاي تساعد في تقليل الوزن، وتقاوم حدوث الإمساك، وتقلل من امتصاص الدهون، ويباع في الصيدليات و(السوبر ماركت).

الجراحة لعلاج السمنة .. متى وكيف؟

في الحقيقة الأطباء لا يلجئون إلى الجراحة في علاج السمنة إلا في أضيق الحدود:

- إذا فشلت كل محاولات علاج السمنة من رجيم ورياضة . . .
- إذا كانت السمنة مفرطة للغاية، وأدت إلى مضاعفات خطيرة . . .

وأهم العمليات الجراحية التي تتم لعلاج السمنة هي:

- تضييق فراغ المعدة: إما عن طريق خياطة أو تدبيس، أو استئصال جزء منها . . وإما عن طريق إدخال بالون خاص داخل المعدة.

★ والهدف من هذه العمليات هو الإحساس بالشبع السريع بأقل كمية من الطعام.

❤ استئصال جزء من الأمعاء.

❤ استئصال بعض الدهون المتراكمة في مناطق معينة (الكرش ـ الأرداف) باستخدام المشرط.

عملية شفط الدهون

هي عـملية تتـم تحت تأثير بنج كلـي أو موضـعي . . وتتم بواسطة جـهاز شـفط خاص، يعمل على تفتيت الدهون وتحويلها إلى مادة سائلة، ثم يقوم بشفطها من خلال أنابيب رفيعة يتم إدخالها إلى مناطق تجمع الدهون من فتحات صغيرة تحت الجلد.

وأهم المناطق التي من الممكن شـفْط الدهون منها : الأرداف، الكـرش، الثدي، الأفخاذ، اللُغـد. . . .

ولكن . . عملية شفط الدهون لا تتم إلا في حالات السمنة الموضعية فقط حيث تتراكم الدهون في مـناطق معينة، ولا يتم من خـلالها إلا شفط كـمية مـحدودة من الدهون في المرة الواحدة.

ومن أهم مـخـاطر هذه العـملية هي حـدوث نزف مكان الشـفط، أو حـدوث جلطات دهنية .

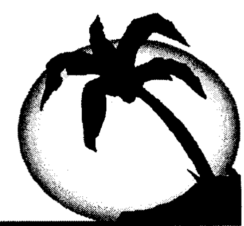
الإبر الصينية .. ودورها في علاج السمنة

هي من العوامل المساعدة أيضا في عمليات التخسيس . . و يخطئ من يعتقد أنها بمفردها من الممكن أن تعالج السمنة أو تقلل الوزن.

❤ ***وهناك نوعان من هذه الإبر :***

- إبر صغيرة توضع في الأذن (من ٢ ـ ٥ إبر) ويتم تغيرها كل أسبوع تقريبًا.
- إبـر طويلة رفيعـة، ويتم تثبـيتها بالجسـم لمدة نصف ساعة تقـريبا في مناطق معينة . . ويتم العلاج بها خلال عدة جلسات .

والدور الذي تقـوم به الإبر في علاج السـمنة هو تقليل الشهـية لتناول الـطعام، والتأثير على امتصاص وتمثيل الدهون بالجسم . . . .



الكرش عدوٌ لدودٌ لجمال حواءَ

إذا دق الكرش باب حواء، فلابد أن نقول لجمالها: السلام . . فبكل تأكيد إن تكدس الدهون في منطقة البطن مكونة الكرش عند حواء هو تشويه لرشاقة وجمال حواء .

هذا بالإضافة إلى خطر الكرش على صحة حواء . . فالأبحاث تؤكد أن سمنة البطن والصدر هي أخطر أنواع السمنة . . وهناك علاقة وطيدة بينها وبين أمراض القلب والشرايين والسكر . .

* ***ولكن .. ما الأسباب التي تجعل الكرش يهاجم حواء ؟***
* تناول الجاتوهات، والحلويات، والمقليات، والمكسرات، والأطعمة الدسمة، وما لذ وطاب من الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية . . . أكثر بكثير من احتياج الجسم . . هو السبب الأول والرئيس وراء إصابة حواء بالكرش . .
* أما السبب الثاني فهو هذا الخمول والكسل، وقلة الحركة والنشاط الذي أصاب حواء هذه الأيام، وخاصة بعد ظهور المكانس، والغسالات، والأدوات الكهربائية الأخرى التي قللت بشكل ملحوظ من نشاط حواء . . هذا بالإضافة إلى انتشار وسائل المواصلات السهلة من سيارات وقطارات . . .

وقلة الحركة والنشاط أدت إلى زيادة الدهون المتراكمة في جسم حواء، مع ضعف في عضلات بطنها .

وساعد في انتشار الكرش عند حواء أيضا، تكرار الحمل والولادة . . . فساعدت على ضعف عضلات البطن وترهلها، وتراكم الدهون حولها .

♥ ***الخبراء يقدمون لك الحل للتخلص من الكرش ..***

لن يرحل الكرش عن جسمك إلا إذا كان عندك عـزيمة قوية، وإرادة صلبة، ونية خالصة على التخلص من هذا العدو اللدود الذي شوه جمالك وأجهد صحتك . . .

ـ ***والخبراء ينصحونك بالآتي ..***

♥لابد من تقليل السعرات الحرارية المتناولة، بنسبة أقل من احتياج الجسم . . وبذلك نضمن أن يستهلك الجسم من مـخزونه من الدهون، ويأتي ذلك باتباع نظام غذائي محدود الدهون والسكريات كنظام الألف كالورى السابق . .

♥ممارسة الرياضـة، وخاصة ريـاضة المشي، التي تقوي عـضلات البطن وتسـتهلك الدهون الزائدة . . هي الوسـيلة الثانية الفـعالة في علاج الـكرش . . وبدونها لن تكون النتـيجة ملمـوسة . . مع ممارسـة التمـارين السابقـة التي تُساعد فـي تقوية عضلات البطن والتخلص من الكرش.

♥ ***وهل للجراحة دور في علاج الكرش:***

أحيانًا . . وبعـد فشل الرجيم الغذائي، والرياضة في عـلاج السمنة، نلجأ إلى العمليات الجراحيـة لاستئصال كمية من الدهون المتراكـمة بالبطن، مع تقوية عضلات البطن، وعلاج ترهل الجلد .

ـ وأحب أن أنوه أن اللجـوء الجـراحي عادة لا يتم إلا في حـالات زيادة سـمنة البطن بشكل كبير، أو في حالات ظهور مضاعفات شديدة مع الكرش .

♥ ***شفط الكرش:***

بجهـاز شفط خاص، يتم إزالة الدهون المتراكـمة بالبطن، ثم شفطهـا بعد ذلك، وتتميز هذه العملية أنها لا تستـغرق إلا ساعة أو ساعتين، ويخرج المريض بعد يوم أو يومين إلى منزله . . كـما أنهـا تخلصنا من مخـازن الدهون نفسـها، وبالتـالي تقلل الفرصة لعودة الكرش من جديد .

♥ ***الموجات الصوتية .. وسيلة حديثة لعلاج الكرش:***

ـ هناك بعض الأجهزة الحديثة من الموجات الصوتية، عند تثبيتها في مناطق تجمع الدهون مثل (الكرش) فإنها تعمل على تقليل الدهون المتراكمة في هذه المنطقة بعد عدة جلسات، وبدون أي تدخل جراحي .

ويختلف عدد الجلسات المستخدمة في العلاج حسب كمية الدهون المتراكمة في منطقة الكرش . . .

ـ أجهزة الذبذبات الكهربية . . لتقوية عضلات البطن . .

وهي أجهزة تعمل على تقوية العضلات، وتقليل الدهون حول هذه العضلات وبالتالي تقلل من الكرش، ومن فرصة عودته من جديد .

الأرداف الضخمة .. مشكلة لها حل

تكثر سمنة الأرداف في النساء عنها في الرجال، ويرجع هذا إلى أثر الهرمونات الأنثوية التي يفرزها المبيض، وتعمل على تركيز الدهون في هذه المنطقة .

ويبدأ تراكم الدهون في هذه المنطقة بداية من سن البلوغ . . وتلعب الوراثة دورا هاما في إصابة البعض بتضخم هذه الأرداف وزيادة طبقات الدهون بها .

وتشكل سمنة الأرداف مشكلة نفسية، وجمالية عند حواء . .

♥***وهناك عدة وسائل تساعد حواء في الحد من الإصابة بهذه السمنة الموضعية وعلاج الدهون الزائدة بها :***

١ ـ اتباع نظام غذائي منخفض السعرات الحرارية : قليل في الدهون والسكريات . .

٢ ـ الاهتمام برياضة المشي بشكل منتظم، لتقوية عضلات الحوض والفخذين، واستهلاك الدهون الزائدة .

٣ ـ الاهتمام بالتمارين الرياضية، التي تقوي العضلات بمنطقة الأرداف .

٤ ـ استخدام الموجات الصوتية لتقليل الدهون المتراكمة في هذه المنطقة .

٥ ـ عمليات جراحية لاستئصال الدهون من هذه المنطقة (ولا يلجأ إليها إلا في أضيق الحدود).

٦ ـ شفط الذهون من هذه المنطقة .

٧ ـ استخدام أجـهزة الذبذبات الكهربية التي تقوي عـضلات منطقة الأرداف، وتقلل الدهون المتراكمة حول العضلات .

٨ ـ هناك بعض الأدوية التي تقلل من امـتصـاص الدهون، والكربوهيدرات وبالـتالي تمنع تراكم الدهون الزائدة.

٩ ـ استخدام الإبر الصينية الموضعية، لتقليل الدهون في منطقة الأرداف .

مشاكل حجم الثدي .. كبير، صغير، متهدل

عندما تصل الفـتاة إلى سن العاشرة تقـريبـًا، يبدأ ثديها في النمو التـدريجي حيث يحدث نمو لبعض الخلايا بالثدي تحت تأثير هرمونات الأنوثة التي تفرز من مبيض الفتاة.

وفي سن المراهقة يقترب الثـدي إلى أقصى حجم له .. وعندما تصل الأنثى إلى سن اليأس، وتتوقف الدورة الشهرية، يبدأ الثدي في الضمور .

ويعتبر الـثدي من علامات الأنوثة، التي تعطي لحواء الجاذبيـة والجمال، وتتطلع حواء دائمـًا لتحصل على ثدي متوسـط في الحجـم، ومـشدود غير متهـدل ولكن قد لا تهدي لها الوراثة هذا الثدي ..

❤ ويكون هناك بعض المشاكل التي تؤثر على جمال حواء مثل :

الثـدي الضخم ..

قد ترث حواء ثديًا ضخمًا، مما يشوه جمالها، ويسبب لها مشاكل نفسية شديدة.

وفي الحقيقة إن اتباع الرجيم الغذائي أو الرياضة لا تجدي في تصغير حجم الثدي إلا بقدر قليل.

♥ **ولكن لحل هذه المشكلة ..هناك ثلاث وسائل فعالة:**

١ ـ استخدام الجــراحة:

وهنا يتم رفع الحلمة من مكانها الساقط إلى وسط الصدر، ثم يزال جزء كبير من الثدي الضخم، ليبقي الجزء المعقول الحجم، ليتم تشكيله ثديًا جديد بحجم طبيعي .

والخبراء فــي جراحة التجــميل يؤكدون أن هذه العمليــة ليس لها مضــاعفات أو مشاكل . . وتستطيع المرأة إرضاع طفلها من هذا الثدي، ومن خلال الحلمة التي تظل بعد العملية متصلة بالثدي عن طريق الغدد اللبنية والأوعية الدموية والأعصاب .

والمهم في هذه العمليات أن تتم بواسطة المتخصصين في جراحة التجميل.

٢ ـ شـفـط الدهـون :

يمكننا باستخدام جــهاز شفط الدهون، شفط كمية من دهون الثـدي بعد إذابتها، من خلال فتحة صغيرة تحت جلد الثدي .

وقد يستلزم الأمر، عملية تجميلية للجلد المغطى للثدى إذا أصيب بالترهل . .

٣ ـ الموجـات الصـوتية :

يمكننا بدون التـدخل الجراحي، اسـتخدام أجـهزة الموجـات الصوتيـة في تقليل الدهون الموجودة في الثدي، وهذا الأمر قد يحتاج إلى العديد من الجلسات.

الثـدي المتهدل ..

مع تقدم العمر، أو عقب ولادات متكررة، أو نتيجة لنقص شديد في وزن الجسم قد تصاب حواء بالثدي المتهدل . .

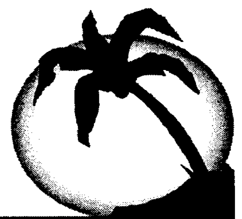
ويعتــبر هذا الثدي مشكلة تؤثر عــلى جمال حواء . . وحل هذه المشكلة يحــتاج عادة إلى التدخل الجراحي، ويتم بــواسطة عملية جراحية تجمــيلية رفع أو شد الثدي، مع إزالة الزيادة الموجودة بالجلد المحيط بالثدي .

الثـدي الصغير ..

في الحقيقة أن الثدي الصغير قد يسبب مشكلة نفسية خطيرة عند بعض السيدات، وفي الغالب لا يمكننا زيادة حجم الثدي إلا من خلال التدخل الجراحي.

ومن العـمليات التـجمـيليـة التي تجرى الآن في بعض المراكـز هي زراعة مـادة جيلاتينيـة مصنوعة من السيليكون، خلف الثـدي (عن طريق الحقن)، وهذه المادة لها ملمس مشـابه لملمس الثدي الطبيعي وهذه العـملية بسيطة ولا تستـغرق في العادة أكثر من ساعة، ويمكن إجراؤها بمخدر موضعي.

ويذكر الدكتور (نبيل إبراهيم الصاحي) أستاذ جراحـة التجميل بجامعة جورجيا بالولايات المتـحدة أن هذه الجراحـة لا تسبب حدوث سـرطان الثدي أو أي مـشاكل صحية أخرى.



النحافة مشكلة تؤرق حواء

كما أن السمنة مشكلة تؤثر على جمال ورشاقة حواء، فإن النحافة أيضا مشكلة مؤرقة لحواء، ولها تأثير على نفسيتها وجمالها .

وهناك بعض النساء، وخاصة الشرقيات، من المصابات بالنحافة، يعانين الإنطواء، والاكتئاب بسبب النحافة.

وتسعي الكثيرات من صاحبات القوام النحيف إلى زيادة وزنهن، وعلاج نحافتهن، والحصول على القوام الملفوف والوجه المستدير.

وهذه هي أسباب النحافة !!

الوراثة: تلعب الوراثة دوراً واضحًا في انتقال النحافة من الأجداد والآباء إلى الأبناء . . وتزداد احتمالات انتقال النحافة إلى الأبناء إذا كان كلا الوالدين نحيفًا .

والأبناء لا يرثون القوام النحيف فحسب ، بل يرثون أيضًا سلوك تناول الطعام، والشهية الضعيفة لتناول الطعام . .

سوء التغذية: وهي من الأسباب الرئيسية وراء إصابة نسبة كبيرة من الفتيات والنساء بالنحافة . فتناول وجبات غذائية غير متوازنة من البروتينيات والسكريات والنشويات والدهون والفيتامينات، والأملاح المعدنية تؤدى إلى التأثير على صحة الجسم، والإصابة بالنحافة .

- والجسم يحتاج إلى طاقة، وسعرات حرارية، لكي يزاول نشاطه وأعماله اليومية، وهذه الطاقة يستمدها من الطعام الذي يتناوله . . فإذا تناولت حواء سعرات حرارية (طعاما) أقل من احتياجات جسمها، فإنها سوف تضطر إلى استهلاك الدهون الموجودة بجسمها كمصدر للطاقة . . وبالتالي يقل وزنها، وتصاب بالنحافة .

أمراض الغدد الصماء: الخلل في إفرازات بعض الغدد الصماء، يؤدي في بعض الأشخاص إلى نقص في الوزن، والإصابة بالنحافة . .

ومن أهم هذه الأمراض :

- التسمم الدرقي (زيادة إفراز الغدة الدرقية الموجودة أعلى الرقبة).
- نقص إفراز الغدة فوق الكلى .
- نقص إفراز الغدة النخامية الموجودة بالمخ .

المشكلات النفسية: أثبتت الأبحاث أن بعض الأشخاص عندما يتعرضون إلى مشاكل نفسية، أو مشاكل عاطفية، فإن شهيتهم لتناول الطعام تتأثر بشكل ملحوظ وأن هؤلاء الأشخاص عادة يشكون نقصًا سريعًا في الوزن، ويصابون بالنحافة.

أمراض مصحوبة بالنحافة: مرض السكر، وأمراض الكبد والكلى المزمنة، الدرن، الأورام السرطانية . . . هذه هي أهم الأمراض التي تكون في العادة مصحوبة بالنزول في الوزن .

الديدان: الإصابة ببعض الديدان مثل الدودة الشريطية، البلهارسيا، وبعض الطفيليات مثل الجارديا والأميبا . . قد يصاحبها نقص بالوزن، والإصابة بالنحافة .

عزيزتي حواء .. *كيف تتخلصين من النحافة، وتحصلين على قوام ملفوف؟*

كما ذكرنا من قبل أن سوء التغذية، وقلة تناول الطعام هي السبب الرئيس وراء النحافة، ولذا لابد على حواء الاهتمام بتناول الأطعمة عالية السعرات، والتي تعمل على زيادة الوزن بشكل ملحوظ وخاصة من السكريات والنشويات والدهون . .

❤ ***ومن أمثلة هذه الأطعمة :***

البليلة: وهي غنية بالفيتامينات والسعرات الحرارية العالية فهي تحتوى على القمح، واللبن، والسكر، والمكسرات .

الحلبة المعقودة (المفتقة): وهي من أغني الأطعمة بالسعرات الحرارية حيث تصنع من العسل الأسمر، والحلبة الناعمة، والمغات والسمسم، والسوداني، . . وكلها ذات سعرات حرارية عالية .

طبق الخشاف: وهو طبق غني بالسعرات ويحتوي على التمر، والتين المجفف والمشمشية، والقراصيا، والزبيب، والمكسرات . .

النشويات: مثل: الأرز ـ المكرونة ـ البطاطس ـ البطاطا .

المربى: تتميز المربات بسعراتها الحرارية المرتفعة، وقيمتها الغذائية الكبيرة، وخاصة مربي البلح والتين .

عسل النحل: وغذاء ملكات النحل، من الأغذية المهمة أيضًا في علاج النحافة وزيادة الوزن .

الخميرة البيرة باللبن: فهي غنية بالفيتامينات، والأحماض الأمينية، والأملاح المعدنية . . ولذا ينصح بها الخبراء دائما لمرضى النحافة .

المشروبات عالية السعرات: مثل: الكاكاو باللبن، جوز الهند باللبن، الحلبة المحوجة، السحلب، المغات، عصير العنب، عصير الموز باللبن.

المسليات: تتميز بالسعرات المرتفعة ولها دور مهم في زيادة الوزن، و أهم هذه المسليات: السوداني، اللب، اللوز، الفستق، عين الجمل، البندق، . . .

الحلويات الشرقية: مثل: أم علي، سد الحنك، الهريسة، الجاتوهات، لقمة القاضي، بلح الشام، الكنافة.

❤ *أدوية لعلاج النحافة:*

الأدوية التي يلجأ إليها في علاج النحافة عادةً تكون فاتحات الشهية لتناول الطعام مثل أقراص أو شراب (موسيجور).

❤ وأحيانًا يتم اللجوء إلى الفيتامينات التي تساعد على فتح الشهية، وخاصة فيتامين (ب) المركب.

❤ وهناك بعض مراكز النحافة تستخدم حقن الأنسولين (٧ ـ ١٠وحدات) قبل الطعام، فيزيد من الشهية لتناول الطعام، وتراكم طبقات الدهون بالجسم فيقلل النحافة.

❤ وفي بعض الحالات نلجأ إلى البروتين المصنع على هيئة بودرة مع العناصر الغذائية الأخرى مثل: (السوستاجين).

❤ وفي حالات التوتر، والقلق، والمشكلات النفسية، تستخدم المهدئات .

❤ في حالات أمراض الغدد يتم اللجوء للعلاج عند المتخصصين في هذا المجال.

برنامج غذائي لعلاج النحافة

الساعة ٨ صباحًا:

- كوب لبن كامل الدسم + كيك.
- أو طبق بليلة (قمح + لبن + عسل + مكسرات . . .).

الإفطـار:

- جبن كيرى (مثلثات) + عسل نحل أو مربى بالقشدة + بيض مقلي + توست.

تصبيرة:

- ٣ ملاعق سوستاجين + كوب لبن.
- أو كوب حلبة ناعمة.
- أو كاكاو باللبن.

الغـذاء:

- لحوم أو فراخ أو أسماك.
- + كشري (أرز + عدس) أو أرز بالخلطة.
- + شرائح بطاطس محمرة.
- + خضار.

تصبيرة:

- سوستاجين + لبن.
- أو كاكاو مثلج باللبن + بسكويت.

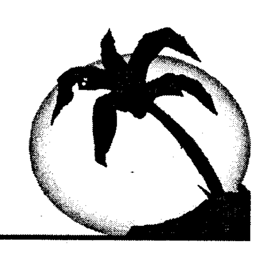
عصـرًا: ■ سوداني + لب.

العشـاء:

- مربي بالقشدة أو حلبة معقودة (مفتقة) أو حلاوة طحينية.
- +بطاطس بوريه باللحم المفروم.
- + توست.

قبل النوم:

- كريم كرمل أو أرز باللبن أو كريمة.
- أو عصير خميرة باللبن + سوستاجين باللبن.



الشعر تاج على رأسك كيف تحافظين عليه؟!

الشعر تاج المرأة، وأحد مقومات الجمال الهـامة عندها . . فإذا كان جميلاً حافظ على جمـالها وجاذبيـتها في أعين وقلوب الأزواج. وعلـى العكس من ذلك إذا كان الشعر رديئًا ضعيفًا أثر على جمال المرأة، وجاذبيتها .

والشعر عضو حساس من أعضاء الجسم، ويتأثر بسهولة بعوامل البيئة من حرارة، وبرودة، ورطوبة . .

و كذلك يتـأثر بسوء التغذية، والعـوامل النفسيـة والصحية لحـواء، ولذا نجد أن مشاكل الشعر متعددة ويجب أن يتم التصدي لها على وجه السرعة حتى لا تتفاقم . . وتذهب بجمال حواء في خبر كان .

وعلي الصفـحات القادمـة نتصدى لأكـثر من ١٢ مشـكلة تهدد الشعـر، ونقدم نصائح الخبراء والأطباء لحل هذه المشاكل الشائعـة حتى يظل شعر حواء عنوانا لجمالها وأنوثتها وجاذبيتها .

سوء التغذية ... تهدد شعرك

شعرك تمامـا مثل النبات، له ساق فوق سطح الجلد، وجذر مـغمور تحت سطح الجلد . وإذا كان النبات يحصل على غذائه من التربة بواسطة الجذر؛ فإن الشعر أيضًا يحصل على غذائه بواسطة الجذر المدفون تحت الجلد .

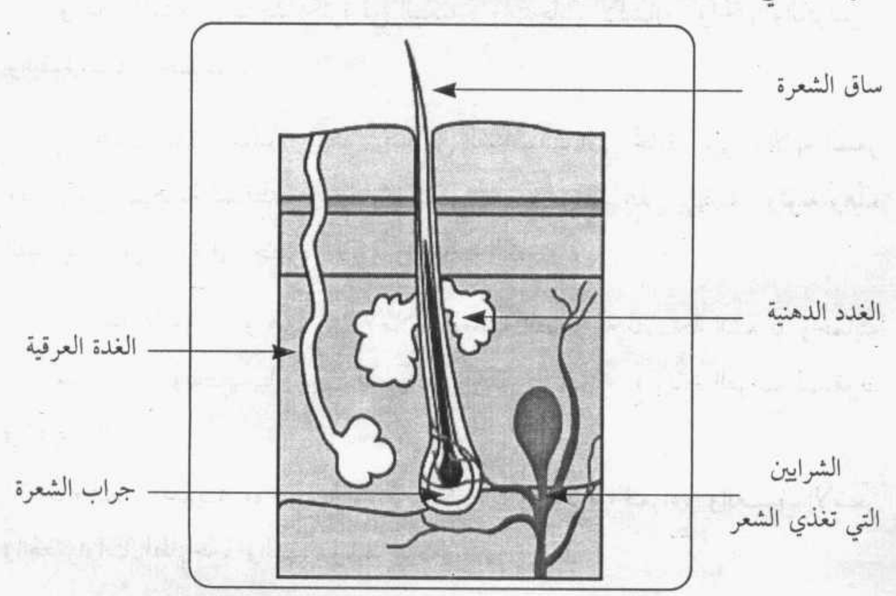
ومن المعروف أن جذر الشعر محاط بطبقة تعرف باسم (بُصيلة الشعرة) أو جراب الشعـرة، وهذه الطبقة تمثل الجزء الحي من الشـعرة، ومن خلال هذه الطبقـة يحصل الشعر على غذائه من الدم الذي يتدفق باستمرار إلى بصيلة الشعرة.

ولذا ... من الخطأ الاعتقـاد بأن الشامبوهات أو الكريمات أو الزيـوت المحتوية على البيض أو التفاح أو العسل أو . . هي التي تغذي الشعر من خلال وضعها على سيقانه.

و لكن ... يحـصل الشـعر على غـذائه من خـلال الدم الذي يغـذي بصيـلات الشعر، المغمورة تحت الجلد.

وبالطبع فإن مصدر الغذاء الذي يحـمله الدم إلى الشعر، هو ما نتناوله من طعام . . أي أن نوع الطعام الذي نتناوله هو المسئول عن حياة، وصحة، ومتانة الشعر .

أما إذا ... كـان هناك سوء تغـذيه، ونقص في العناصـر الغذائيـة الهامـة التي يحتاجـها الشعر، مثـل: البروتينات والأملاح المعدنية، والفـيتامينات . . فـإن الشعر سوف يعاني الضعف، والسقوط، والتقصف، وفقدان بريقه ولمعانه.



صورة توضح تركيب الشعرة، وخروجها من طبقات الجلد

أغذية وعناصر هامة للحفاظ على شعرك:

الشعر مثله مثل أي عضو من أعضاء الجسم، يحتاج إلى غذاء متوازن في عناصره المختلفة، البروتينات، والكربوهيدرات، والدهون، والفيتامينات والأملاح المعدنية . .

ولكن ... هناك بعض العناصر الغذائية لها أهمية خاصة لصحة، ومتانة، وجمال الشعر، ونقصها يسبب مشاكل كثيرة . . ومن أهم هذه العناصر:

البروتينات: هي غذاء أساسي للشعر، ويدخل في تركيب مادة الشعر الأساسية ولذا ينبغي الحفاظ على تناولها بقدر كاف، وهي موجودة في اللحوم والأسماك، والبيض واللبن، والبقوليات، والحبوب . .

فيتامين (أ): وهو من الفيتامينات الضرورية لصحة ونمو الشعر، ونقصه يؤدي إلى جفاف، وخشونة في الشعر .

و هذا الفيتامين يوجد بكثرة في الكبد، ومنتجات الألبان، والجزر والكرفس، والبقوليات، والحبوب .

فيتامين (ب المركب): و هو أيضا من الفيتامينات التي تحافظ على سلامة الشعر وتقلل من فرصة تساقطه، وتكوين قشور به، وتحافظ على بريقه، ولونه وهذه الفيتامينات موجودة في خميرة الخبز، والحبوب الكاملة .

الحديد والزنك: و هما من الأملاح المعدنية الضرورية لصحة الشعر، وحمايته من السقوط . ونقصهما يسبب قشوراً في الجلد والشعر مع زيادة الفرصة لسقوط وتقصف الشعر .

- وعنصر الحديد موجود بكثرة في الكبد، واللحوم الحمراء، والعسل الأسمر والخضراوات الطازجة، والبيض والبقوليات، . .

- أما الزنك فهو موجود في الأصداف البحرية والحبوب، والكبد . .

اليـود: وهو من العناصر التي تحافظ أيضا على جمال الشعر، وهذا ما يفسر سر جمال شعر شعـوب جنوب شرق آسيا حيث يأكلون كميات كبـيرة من الأطعمة الغنية باليود مثل : الأسماك، وزيت السمك والخرشوف، والثوم . . .

السليكون: أحد الأملاح المعدنية التي تدخل في تركيب الشعرة، ويحافظ على صحتها وجـمالها . . و هو موجود في الحبوب الكاملة وخـاصة القمح، والفراولة، والتين والخس والخيار والسبانخ والفجل . .

خلاصة القول .. عزيزتي الجمـيلة . . من الضروري الاهتمام بتـناول الحبوب الكاملة، والخضـراوات والفواكـه الطازجة، مع الخمـيرة البيـرة، والمكسرات (بكمـية معقولة) والكبد لكي تحافظي على صحة ومتانة وجمال شعرك .

نصيحة هامة: من أجل تنشيط وصول الغذاء إلى شعرك ..

حتى تضمني وصـول الغذاء بكمية كافـية إلى بصيلات الشـعر، يجب أن نعمل على تنشيط الدورة الدموية المتدفقة إلى البصيلات، والتي تحمل معها الغذاء الضروري للشعر .

والوسيلة الجيدة لتنشيط الدورة الدموية، ودفعها إلى البصيلات هي عملية تدليك فروة الرأس بأطراف الأصابع أثناء غسل الشعر، وفي الصباح الباكر أو المساء . .

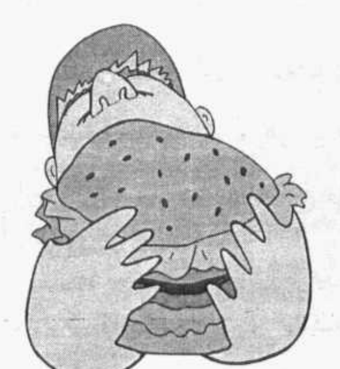
وهناك وسيلة أخري للتنشـيط، وهي استخدام الفرشاة في تمشيط الشـعر في فترة الصباح والمساء، على أن تكون عملية التمشيط عكس اتجاه الشعر . .

واحذري ..

تدليك فروة الرأس بعنف أو قوة، أو اسـتخدام فرشاة خشنة في تمشـيط الشعر، حتى لا يسبب هذا سهولة تقصف وسقوط الشعر . .

برنامج غذائي جيد غني بالعناصر الضرورية للشعر

الإفطار:



- بليلة (قمح + لبن + سكر + بندق أو لوز . . .).
- + بيضة مقلية بالزبد.
- +خبز قمح.

تصبيرة : سلطة فواكه أو تفاح .

الغداء:

- سلطة خضراء (جزر ـ كرفس ـ جرجير ـ خيار ـ خس ـ طماطم . . .
- + كبد أو سمك أو لحوم.
- + خضار سوتيه (بازلاء ـ سبانخ ـ ملوخية ـ فاصوليا).
- + كشري (أرز + عدس).

تصبيرة: مشمش أو موز + زيت كبد الحوت (من الصيدليات).

العشاء:

- كوب لبن رائب + عسل نحل أو عسل أسمر.
- + ملعقة خميرة الخبز .

★ ويستمر على هذا البرنامج عدة شهور (٣ ـ ٤) للحصول على نتائج جيدة .

لماذا تتمتع هذه بشعر ناعم..
وتصاب تلك بشعر خشن ؟!

هل تتخيلين أن هذه الشعرة الرفيعة الدقيقة تتكون من عدة طبقات :

اللب (الجزء الداخلي للشعرة): وهذه الطبقة تقع في مركز الشعرة، ويرى البعض أن هذه الطبقة هي المسئولة عن نقل الغذاء لباقي الطبقات الأخرى، وتحتوي هذه الطبقة على الجليكوجين.

القشرة (الطبقة الوسطى): وهذه الطبقة مكونة من مجموعة من الألياف الدقيقة، وهذه الألياف هي المسئولة عن متانة الشعر ومرونته .

وتحتوي هذه الطبقة أيضا على صبغة (الميلانين) التي تكسب الشعر لونه الطبيعي حسب تركيزها، فإذا كانت بلون غامق أصبح الشعر غامقًا، وإذا كانت قليلة التركيز وبلون فاتح أصبح لون الشعر فاتحًا، مع العلم أن نوع وكمية وتركيز هذه الصبغة تحددها العوامل الوراثية .

الطبقة الخارجية (الطبقة الكيراتنية): وتتكون هذه الطبقة الخارجية من عدة طبقات من الخلايا المتداخلة، والخلايا الناضجة، وبها قشور رقيقة من الكراتين . .

وسر الشعر الناعم والخشن يرجع إلى هذه الطبقة، فعندما تكون قشور هذه الطبقة متراصة بشكل منتظم ومتناسق؛ فإن الشعرة تبدو ناعمة، وعندما تكون غير منتظمة وغير متناسقة في الترتيب فإن الشعر يكون خشنًا، وهناك دور أساسي للوراثة في وجود بعض الناس بشعر خشن وآخرين بشعر ناعم تمامًا مثل ظهور أشخاص بعيون زرقاء، وآخرين بعيون سوداء .

احذري هذه الأخطاء الأربعة:

هناك بعض السيدات أنعم الله عليهن بشعر ناعم، ولكن يقعن في بعض الأخطاء عند التعامل مع شعرهن، مما يؤدي إلى تلف الطبقة الخارجية وحدوث تشقق بها وتلف القشور المكونة لهذه الطبقة . .والنتيجة ظهور الشعر الخشن، والجاف، والمجعد .

أهم هذه الأخطاء :

- الإفراط في استعمال السشوار الساخن.
- تعريض الشعر مباشرة لأشعة الشمس لمدة طويلة.
- استخدام الصبغات الملونة للشعر والتي تحتوي على مواد كيميائية .
- العنف في تمشيط الشعر أو تدليكه.

كيف تتعاملين مع شعرك الدهني..؟!

انظري إلى تركيب الشعرة، الموجودة في الرسم (ص٤١)، فسوف تجدين أن هناك غدة صغيرة تفتح في الجزء الأعلى لبصيلة الشعر تسمى (الغدة الدهنية).

وهذه الغدة تقوم بإفراز زيت دهني طبيعي . . يعمل على تغطية سطح الجلد والشعر، وبالتالي يحميه من العوامل الخارجية .

ويعطي للشعر بريقًا ولمعانًا . . ومن المعروف أيضا أن إفرازات هذه الغدة تحتوي على مواد مطهرة، ومضادة للميكروبات .

أسباب الشعر الدهني:

في الطبيعي تفرز الغدد الدهنية كمية معتدلة من الدهون، فيبدو الشعر طبيعيًا، لا دهنيًا، ولا جافًا .

ولكن .. أحيانًا يزداد نشاط الغدد الدهنية، وتفرز كميات زائدة من الدهون مسببة ظهور الشعر دهنيًا أكثر من اللازم .

والسؤال الآن:

ما الأسباب التي تجعل الغدد الدهنية تفرز دهونا أكثر من الطبيعي ؟

السبب الرئيس يرجع إلى عامل الوراثة، فهناك بعض الأشخاص لديهم هذه الغدد زائدة النشاط بطبيعتها، فتفرز كميات كبيرة من الدهون، دون وجود أي عوامل خارجية أخرى.

- ويرى كثير من الأطباء أن إفراز الدهون من الغدة الدهنية، يتحكم فيه مجموعة من الهرمونات، ولذا نجد أن معدل إفرازها يتأثر بالنشاط الهرموني في فترة البلوغ، وأثناء الحمل.

- ولقد وجد أيضًا أن كثرة تدليك الشعر يزيد من إفرازات الغدة الدهنية.

ما الحل في الشعر الدهني ؟

هناك مشكلتان رئيستان في الشعر الدهني :

المشكلة الأولى - سرعة تعرضه للاتساخ، والتصاق الأتربة به.

المشكلة الثانية - أنه أكثر عرضة للإصابة بقشر الشعر .

ولذا.. يجب أن يلقى الشعر الدهني منك عناية خاصة . .

٤ نصائح للعناية بالشعر الدهني:

- غسل الشعر على الأقل مرتين أو ثلاثة أسبوعيا، بماء دافئ.
- استخدام الشامبوهات التي تساعد على إذابة الدهون كالتي تحتوي على الليمون .
- شطف الشعر، بعد غسله بماء مضاف إليه عصير الليمون، أو ٢ ملعقة من الخل . . فهما من المواد التي تساعد في إذابة الدهون، ويقللان من إفرازات الدهون على الشعر .

❤ ولما كان كثرة تدليك الشعر، تزيد من فرصة إفراز كمية كبيرة من الدهون من الغدد، لذا يجب تجنب تدليك فروة الرأس لمدة طويلة . .

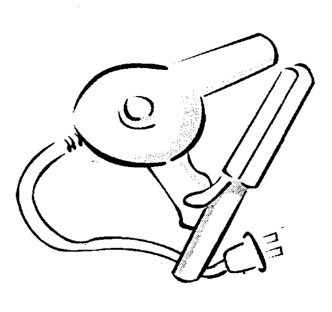
الشعر الجاف.. مشكلة كيف تتعاملين معها؟!

وهي مشكلة عكس المشكلة السابقة . . فهنا يقل إفرازات الغدد الدهنية من الزيوت الطبيعية، وبالتالي يظهر الشعر جافًا فاقدًا لبريقه ولمعانه . .

وما السبب الذي يجعل الغدد الدهنية تفرز كمية قليلة من الدهون .. مما يصيب الشعر بالجفاف؟

❤ عادة يكون السبب وراثيًا .

❤ وقد يكون السبب نتيجة لبعض الأخطاء في التعامل مع الشعر مثل :



- عدم العناية بالغذاء الجيد المتوازن.
- الإفراط في غسل الشعر.
- كثرة تعرض الشعر لأشعة الشمس الشديدة.
- كثرة استخدام الصبغات الكيميائية في تلوين الشعر.
- الإفراط في استخدام السشوار الساخن لفترات طويلة.
- عدم العناية بتدليك وتمشيط فروة الرأس.
- استخدام أنواع رديئة من الصابون.

نصائح لأصحاب الشعر الجاف المجهد ..

عليك بتدليك فروة الرأس ..

فالتدليك ينشط الدورة الدموية، وينشط إفراز الغدد الدهنية، التي تقوم بدورها بإفراز الزيوت الطبيعية، التي تلين الشعر، وتمنع جفافه، وتعطيه البريق.

اهتمي بحمام الزيت ليمنع جفاف شعرك .. ويتم ذلك بتدليك الشعر بزيت نباتي دافئ مثل زيت الخروع أو الزيتون أو الذرة، ثم تلف الرأس بفوطة دافئة، حتى تساعد على تفتيح مسام فروة الرأس . . وبعد ذلك بساعة يشطف الشعر بماء فاتر.

اعتني بغذائك .. بالإضافة إلى الحرص على تناول الغذاء المتوازن، يفضل تناول بعض القشدة، أو الزيوت النباتية في الطعام .

واحذري .. استعمال السشوار الساخن، وعند الضرورة يجب أن تكون درجة حرارته معتدلة، وعلى مسافة بعيدة عن الشعر بقدر الإمكان .

واحذري .. استعمال الصبغات الكيماوية التي تستخدم لتلوين الشعر، واستبدليها بالصبغات الطبيعية التي تحتوي على الأعشاب والنباتات مثل الحناء بالبيض واللبن.

واحذري .. تعريض شعرك لفترة طويلة لأشعة الشمس، أو استخدام الصابون الرديء، ويفضل استعمال الصابون المحتوي على زيت الزيتون أو الجليسرين .

واحذري .. تكرار غسل الشعر بالماء الساخن، حتى لا تفقدي القدر القليل من دهون شعرك . . ويكفي مرة واحدة أسبوعيًا، مع التدليك المستمر.

مستحضرات للشعر الجاف ..

- يفضل غسل الشعر الجاف بالشامبوهات المحتوية على " اللانولين " أو البيض . . مع دهانه بين آن وآخر بزيت الجرجير، أو زيت الزيتون . . وخاصة إذا شعرت أنه جاف أكثر من اللازم. وينصح كثير من الأطباء باستخدام الشامبوهات المحتوية على البلسم في حالة الشعر الجاف المجهد . .

قشر الشعر ..

تؤكد الإحصائيات أن قشر الشعر أكثر إصابات الشعر انتشاراً . . وقلما نجد إنساناً بالغاً لم يلاحظ وجود بعض القشور في رأسه، ولا سيما إذا ترك الشعر بدون غسيل لعدة أيام . .

وهناك بعض الأشخاص يعانون من قشور الشعر بصورة شديدة مخجلة.

- ويزداد انتشار قشر الشعر في فصل الشتاء عنه في فصل الصيف، وكذلك تكثر الإصابة عند أصحاب الشعور الطويلة .

- وأحيانا يصاحب قشر الشعر حكة خفيفة في فروة الرأس .

من أين يأتي قشر الشعر ؟!

قشر الشعر هو خلايا كيراتنية قديمة، تغطي فروة الرأس، والشعر، عند استبدالها بخلايا جديدة، فإنها تظهر على هيئة قشور بيضاء صغيرة تشبه الردة .

ولقد أثبتت الدراسات الحديثة وجود علاقة بين ظهور قشر الشعر، ووجود فطريات معينة، تنمو بصفة طبيعية على سطح الجلد تسمى (بيتروسبورم) . . ووجد أيضا أنه كلما زادت هذه الفطريات، زادت كثافة وكمية قشر الشعر.

وهذا ما يفسر اختفاء القشر عند استعمال شامبوهات مضادة للفطريات .

- ولقد أثبتت الأبحاث أيضا أن هناك أنواعا من البكتريا تساعد مع الإفرازات الدهنية، في زيادة ظهور القشرة بفروة الرأس .

عوامل وراء زيادة القشرة:

♥ يزداد ظهور قشر الشعر في حالات الشعر الدهني . . ولذا نجد أنه مع زيادة إفرازات الدهون من الشعر يزداد ظهور القشر .ونلاحظ هذا واضحا في مرحلة البلوغ، وسن المراهقة، حيث يزداد إفراز الدهون نتيجة للتغيرات الهرمونية في هذه المرحلة.

♥ استخدام أنواع غير جيدة من الصابون، أو الشامبوهات، أو الصبغات .. مما يسبب تهيجًا في فروة الرأس، وزيادة فرصة ظهور القشرة .

♥ ومن العوامل التي تزيد من ظهور القشرة، ترك الشعر لمدة طويلة بدون غسيل، وخاصة إذا كان الشعر طويلاً.

♥ ولا ننسى .. أن هناك استعدادًا شخصيًا لظهور القشرة، يختلف من شخص لآخر.

سيدتي: كيف تتعاملين مع مشكلة (قشر الشعر)؟

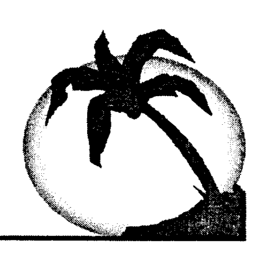
♥ قبل كل شيء .. يجب الاهتمام بغسل وتنظيف الشعر مرتين أو ثلاثة أسبوعيًا، مع تجنب أنواع الصابون المهيجة لفروة الرأس، ومن المفيد (شطف) الشعر بعد الغسيل بمحلول الخل مع الماء أو بعصير الليمون .

♥ ومن الوسائل الفعالة في علاج قشر الشعر استخدام الشامبوهات المحتوية على مادة (السلينيوم) أو (السنديميد) أو (البايريثيون) وهي مواد مضادة للقشرة، وهذه الشامبوهات موجود منها أنواع عديدة بالصيدليات مثل : نيزورال Nizoral وغيره.

♥ وهذه الشامبوهات تترك على الشعر لمدة تتراوح بيت ٥ - ١٠ دقائق ثم يغسل بعدها الشعر.

♥ كما يفيد دهان الشعر بمرهم أو كريم الكبريت مع حامض السلسليك في الحد من القشر.

ونصيحة أخيرة .. يجب الاهتمام بتنظيف الفرش، والأمشاط من القشرة قبل استعمالها من جديد ..



سقوط الشعر مشكلة شائعة ما الأسباب وما طرق العلاج؟

حقائق يجب أن تعلميها:

بعد مرور ما يقرب من ١٠٠٠ يوم من حياة الشعرة، فإنها تودع فروة الرأس ليحل محلها شعرة شابة جديدة .

وعملية التجديد هذه مستمرة كل يوم، ففروة الرأس تحتوي على ما يقرب من ١٠٠ ألف شعرة، يتم عملية التجديد يوميا ما يقرب من ٥٠ ـ ١٠٠ شعرة في المتوسط . . وهذا أمر طبيعي، ولا يعتبر مرضًا .

و لكن ... إذا سقط الشعر بمعدل أكثر من ١٠٠ شعرة يوميًا . . فهنا سقوط الشعر غير طبيعي . . ويجب أن نفتش عن السبب . . .

ـ ويمكننا التأكد من ذلك بحساب متوسط عدد الشعر الساقط من فروة الرأس خلال ثلاثة أيام متتالية (مع التوقف عن الغسيل في هذه الأيام) فإذا زاد معدل السقوط عن ٣٠٠ شعرة خلال الأيام الثلاثة . . فهذا السقوط غير طبيعي.

هذه الأسباب وراء سقوط شعرك !!

هناك ممارسات خاطئة لحواء في التعامل مع شعرها تكون نتيجتها سقوط الشعر . . ومن أهم هذه الممارسات:

- ❤ الشد المستمر للشعر . . مثل لف الشعر على البكر لمدة طويلة، وعمل تسريحة ذيل الحصان، والضفيرة بشكل غير سليم.

- استعمال الصبغات التي تحتوي على مواد كيميائية لتلوين الشعر.
- استخدام الفرش المصنوعة من مواد رديئة، مع استعمال العنف في عملية التمشيط للشعر.
- استخدام السشوار الساخن بإفراط.

هل المشاكل النفسية لها دور في سقوط الشعر ؟

التعرض للمشاكل النفسية، والصدمات العاطفية، والتوتر والقلق لمدة طويلة قد يصاحبه سقوط بالشعر .

وهذا ما تلاحظه حواء عند التعرض لصدمة شديدة، أو عقب دخول الامتحانات، أو بعد التعرض لتوتر أو قلق لأي ظروف ما .

الوراثة وعلاقتها بسقوط الشعر ..

يعتقد أن هناك عامل وراثي ينتقل من الأجداد والأباء إلى الأبناء يعمل على انتشار ظاهرة سقوط الشعر بين أفراد الأسرة الواحدة .

ولسقوط الشعر أسباب أخرى ..

- سوء التغذية وخاصةً الأنيميا . . . فنقص عنصر الحديد والزنك عادةً تكون مصحوبة بسقوط في الشعر.
- عقب الرجيم القاسي، والجراحات الكبيرة، تزداد فرصة سقوط الشعر .
- تناول بعض العقاقير مثل حبوب منع الحمل وخاصة المحتوية على نسبة كبيرة من الأستروجين، وعقاقير علاج السرطان، . . تكون أيضًا مصحوبة بسقوط الشعر في بعض الأحيان.
- بعض الأمراض المزمنة مثل أمراض الكبد والكلى، وأمراض الحميات أحيانًا تكون مصاحبة بسقوط الشعر.
- الالتهابات البكتيرية، والفطرية لفروة الرأس قد يصاحبها سقوط في بعض أجزاء الرأس الملتهبة .

كيف يمكنك ..
الحفاظ على تاج رأسك (الشعر) من السقوط؟!

الحل ... فتشي عن الأسباب وراء سقوط شعرك وتجنبيها . .

❤ عاملي شعرك بلطف، دون أن تعلني الحرب عليه، ودون استخدام الشدة في تمشيطه أو لفه .

❤ واحرصي على عدم إساءته بالصبغات الكيميائية المضرة، أو السشوار الساخن.

❤ واعتني بغسله، وتنظيفه بالشامبوهات المناسبة، حسب نوع شعرك واحرصي على عدم استخدام أنواع الصابون الرديء .

❤ وتجنبي أن ينتشر القشر بكميات كبيرة في فروة رأسك، حتى لا يكون مصدرًا وبيئة صالحة لنمو البكتريا والفطريات التي تسبب الالتهابات بفروة الرأس، وسقوط الشعر .

❤ احرصي على تغذية شعرك بتناول الأطعمة الغنية بالفيتامينات مثل فيتامين أ , هـ، ب المركب . . وكذلك الأطعمة الغنية بالأملاح المعدنية مثل الحديد، والزنك، واليود، والسيليكون ومن الممكن تناول هذه الفيتامينات على هيئة كبسولات .

❤ وقبل هذا وذاك تجنبي التوتر . . والقلق . . والمشكلات النفسية بقدر الإمكان.

خبراء الطب الشعبي.. ووصفات لعلاج سقوط الشعر ..

❤ ينصحك خبراء العلاج بالأعشاب بتدليك فروة الرأس بزيت الجرجير أو الخروع يوميًا . . فيقلل من سقوط الشعر، ويعطيه بريقًا ولمعانًا جيدًا.

❤ و كذلك ينصحونك بتدليك الشعر بالكريمات والزيوت المضاف إليها نبات الصبار . . فيقلل سقوط الشعر.

تقصف الشعر.. الأسباب والعلاج

تقصف الشعر هي مشكلة تشكو منها نسبة كبيرة من السيدات حيث يحدث (تقصيف) لجزء من ساق الشعرة، ويبقي بعد ذلك جزء من ساق الشعرة مع جذرها.

(في حالات سقوط الشعر، تسقط الشعرة بساقها وجذرها معًا .. وهنا نجد في نهاية جذر الشعرة جزءًا دائريًا صغيرًا.)

لماذا يحدث تقصف الشعر ؟!

السبب الرئيس تتهم فيه حواء نفسها .. فهناك كثير من الأخطاء تسيء إلى شعرها وتؤدي إلى تشققه وتقصفه مثل :

- التمشيط الشديد للشعر، بفرشاة أو أمشاط رديئة.
- عمل التسريحات التي يشد فيها الشعر بشدة إلى الخلف، وعمل ذيل الحصان، والضفائر بطريقة خاطئة عنيفة.
- استخدام (الرولو) لمدة طويلة، وبصفة منتظمة، وبطريقة رديئة.
- تعريض الشعر للحرارة العالية للسشوار، أو لأشعة الشمس لمدة طويلة .
- استخدام الصبغات الكيميائية التي تشقق الشعر وتؤدي إلى تقصفه.
- استخدام شامبوهات أو كريمات، أو صابون رديء يضر بصحة وجمال الشعر.

و لكن ... كيف تسبب هذه الأخطاء تقصف الشعر ..؟

❤كما تحدثنا من قبل أن الشعرة تتركب من عدة طبقات كرياتنية قشرية، تحمي طبقة الألياف الداخلية للشعر .

❤وما يحدث في تقصف الشعر أن هذه العوامل الضارة السابقة، تصيب هذه الطبقة الخارجية بالتشقق والتصدع، مما يسبب تكشف الألياف الداخلية للشعرة، فتصبح سهلة التعرض للتقصف .

هذا بالإضافة إلى أن عوامل الإساءة السابقة تسبب جفاف الشعر، مما يسهل عملية (تقصفه) وانكساره.

وما الحل..؟

❤ ***أولاً*** . . التوقف فورًا عن الأخطاء والإساءات التي تقع فيها حواء في التعامل مع شعرها . وأن يكون اللطف واللين هو شعار التعامل مع شعرها.

❤ ***ثانيًا*** . . أن تقدم عناية خاصة لشعرها المهدد (بالتقصف) والانكسار.

وأهم إجراءات العناية، والإرشادات الواجب اتخاذها هي:

- ❤ استخدام بلسم جيد للشعر . . يسهل عملية التمشيط، ويعالج التصدع والتشقق الحادث للطبقات الخارجية للشعر؛ فالبلسم يحتوي على مواد لزجة حمضية تغطي هذه الأجزاء المشققة من الشعر.
- ❤ استخدام بعض العقاقير والمستحضرات المحتوية على مادة الكولاجين والسليكون، والبانثينول . . والتي تساعد في علاج تشقق الشعر .
- ❤ استخدام الزيوت النباتية الجيدة التي تعالج عيوب الشعر مثل زيت جنين القمح، وزيت الجرجير .
- ❤ الاهتمام بالتغذية الجيدة للشعر . . و خاصة الأطعمة الغنية بفيتامين أ، هـ، ب المركب، وأملاح الحديد والزنك واليود والسليكون .

مشكلة الشعر الخفيف ...

❤ تشكو بعض السيدات من أن كثافة شعرهن قليلة، ويبدو خفيفا حتى إن فروة الرأس تبدو ظاهرة، وكأنهن مصابات بالصلع .

وفي الحقيقة إن العوامل الوراثية هي المسئولة عن هذه الشكوى .. فالشعر الخفيف قد ينتقل وراثيًا من الآباء والأجداد إلى الأبناء ..

ولكن .. هناك بعض العوامل التي تؤدي إلى ظهور مشكلة الشعر الخفيف وهي:

- الاضطرابات النفسية والعصبية .. القلق .. التوتر .. مشاكل عاطفية ..
- حدوث تغيرات هرمونية: كالتي تحدث في سن البلوغ، وسن اليأس وأثناء الحمل.
- سوء التغذية مثل الأنيميا، ونقص الفيتامينات المهمة لصحة الشعر . أ، هـ، ب المركب.
- الإساءة للشعر باستخدام السشوار والشامبوهات الرديئة والصبغات الكيميائية والرولو...
- تعريض الشعر لأشعة الشمس لفترة طويلة.

هذه الأسباب، بالإضافة إلى العوامل الأخرى التي تؤدي إلى سقوط الشعر متهمة جميعا بالشعر الخفيف الذي يصيب بعض السيدات .

كيف نتعامل مع مشكلة الشعر الخفيف ؟!

- يجب تجنب العوامل التي تسبب سقوط الشعر جميعًا .
- الاهتمام بالتغذية السليمة.
- العناية بتدليك فروة الرأس بأطراف الأصابع يوميًا بلطف .. وذلك لتنشيط الدورة الدموية للشعر.
- استعمال بعض الشامبوهات الجيدة المحتوية على البلسم، الذي يظهر الشعر بكثافة كبيرة، ويقلل من ظهور صورة الشعر الخفيف.

كيف تتخلصين من الشعر الأبيض؟

لماذا يختلف لون الشعر من شخص لأخر ؟

يتوقف لون الشعر من شخص لآخر حسب كثافة وحجم، وتوزيع حبيبات صبغة الميلانين، الموجودة في الطبقة الوسطي للشعرة (طبقة القشرة) ويتحكم في هذه الصبغة في الغالب عوامل وراثية.

فكما نري أشخاصًا قصارًا، وآخرين طوالاً، فإننا نري أصحاب شعر أسود وآخرين ذوي شعر أشقر .

أسباب الشعر الأبيض:

يعتبر الشيب من الظواهر الطبيعية التي تبدأ عادة في الظهور بين ٣٤ ـ٤٣ سنة، وفية تقل نسبة الصبغة الملونة للشعر (الملانين) تدريجيًا . . فنشاهد في الرأس عدة ألوان متدرجة من اللون الأسود إلى الأبيض .

ـ ونقص هذه الصبغة في الشعر يحدث عادةً نتيجة لفقدان نشاط إنزيم (البتروزين) . .

ويبدأ الشيب عادة: عند جانبي شعر الرأس، وينتشر تدريجيًا في مختلف أنحاء شعر الرأس، وبعد عدة سنوات من شيب شعر الرأس يظهر الشعر الأبيض في باقي شعر الجسم وشعر الذقن . . والجدير بالذكر أن شعر العانة، والصدر وتحت الإبط يظل محتفظًا بلونه في أحيان كثيرة .

ـ وهناك اختلاف كبير في درجة إصابة الأشخاص بالشيب، فهناك أشخاص يدب الشيب في جزء فقط من شعر رأسهم، وآخرون يصاب كل شعرهم، وكذلك هناك اختلاف في بداية ظهور الشيب من شخص لآخر . . وهذا الاختلاف عادة يرجع إلى عوامل وراثية .

الشيب المبكر..

سؤال: لم أبلغ من العمر عشرين عامًا، ويبدأ يظهر عندي الشعر الأبيض في رأسي .. فما السبب ؟!!!

قلنا من قبل: إنه من الطبيعي أن يظهر الشعر الأبيض بعد عمر ٣٤ سنة، ولكن أن يظهر الشعر الأبيض في عمر العشرين، فهذا الأمر غير طبيعي.

وقد يرجع إلى عدة عوامل منها :

عامل الوراثة: فهناك بعض العائلات ينتشر فيهم الشعر الأبيض وهم في أعمار مبكرة.

التوتر والقلق والصدمات العاطفية والعصبية: هذه العوامل تعجل بظهور الشعر الأبيض بدرجات متفاوتة لدي بعض الأشخاص .

حالات مرضية مصحوبة بالشيب المبكر: مثل:

- زيادة إفرازات الغدة الدرقية.
- عيوب في جهاز المناعة بالجسم.
- الأنيميا الخبيثة.
- أمراض الدورة الدموية كالذبحة، الضغط، والجلطة.

سوء التغذية ودورها في تغيُّر لون الشعر ..

سوء التغذية يؤدي أحيانًا إلى نقص شديد في مادة التيروزين والتربتوفان في بصيلات الشعر، مما يؤثر على لون الشعر .

كما أن نقص البروتين يؤثر في عملية تكوين الكراتين المكونة للشعر، ويقلل تخليق مادة الميلانين (صبغة الشعر) مما يؤثر على لون الشعر.

ولقد وجد أن نقص بعض المعادن في الطعام مثل النحاس، أو حامض البانتوسينك، تؤثر أيضا على لون الشعر . .

▪ ***أصيبت منطقة محدودة من شعر رأسي بالشعر الأبيض .. بينما باقي شعري طبيعي ..فما السبب !!***

هذه من الحالات النادرة، نجد فيها أن هناك مجموعة من الشعر . في منطقة معينة من الرأس تفتقر تمامًا إلى صبغة الملانين، مما يؤدي إلى ظهور هذه المنطقة باللون الأبيض.

وقد تكون هذه الحالة مصحوبة ببقع بيضاء في الجسم، أو مصحوبة بالبهاق.

كيف تتعاملين مع الشعر الأبيض ؟!

بدايةً لا يوجد علاج للشيب إذا دب في الشعر إلا باستخدام صبغات الشعر . . فليس هناك حقن، أو كبسولات عند تناولها تعيد صبغة الميلانين إلى شعرك، ليختفي اللون الأبيض .

ولما كان معظم الصبغات المستخدمة لتغير لون الشعر الأبيض بها مواد كيميائية، وتسبب كثيرًا من المشاكل للشعر . . ولذا كان الاتجاه إلى الصبغات الطبيعية، من الأصل النباتي، لصبغ الشعر الأبيض . .

❤ الحناء.. الصبغة الطبيعية لشعرك..

الحناء... من النباتات الشهيرة في مجال تجميل حواء . . استخدمها المصريون القدماء في صبغ الشعر، ومازالت حتى وقتنا الحاضر تستخدم، وعلى نطاق واسع في إعطاء الشعر لونًا جميلاً جذابًا .

و تحتوي الحناء على مواد ملونة، وعندما توضع على الشعر الأبيض، تعطيه لونًا أحمر، مثل لون الجزر . . أما الشعر الأشقر، عندما توضع عليه الحناء، فأنه يبدو باللون الأحمر الغامق . .

طريقة إعداد الحناء ..

تباع الحناء على هيئة بودرة، يضاف إليها كميه مناسبة من الماء لعمل عجينة، وهناك من ينصح بإضافة صفار بيضة، مع قليل من اللبن إلى هذه العجينة لمنع جفاف الشعر الذي تسببه الحناء أحيانـًا .

كيف تستخدمين الحناء في صبغ الشعر ..

بعد تحضير الحناء تفرد على الشعر، مع التأكد أنها تتخلل كل أجزاء الشعر ويتم تركها طول الليل على الشعر، ثم يشطف الشعر بماء فاتر، للتخلص من عجينة (الحناء) تمامـًا .

- ولكي نحصل على زيادة في تلوين الشعر، تترك عجينة (الحناء) لمدة أطول على الشعر.
- ومن الممكن تكرار استخدام (الحناء) كل شهرين مرة .
- والجدير بالذكر أن (الحناء) تقلل من إفرازات الغدد الدهنية، بفروة الرأس لذا فهي مفيدة في حالات الشعر الدهني، وحالات القشرة . .

نبات المريمية لتلوين الشعر ..

ويستخدم هذا في تلوين الشعر إما بمفرده، أو وبعد إضافة (للحناء).

وفي حالة استخدامه بمفرده ينقع في الماء المغلي لمدة ساعتين .

نبات المريمية مع (الحناء) ..

وفي هذه الطريقة يتم غلي ٤ ملاعق من أوراق نبات المريمية لمدة ربع ساعة، ثم يصفي المغلي، ويبرد، ويضاف إليه نصف فنجان من الشاي المغلي، ونصف ملعقة صغيرة من القرنفل، ويقلب هذا الخليط جيدا، ويستخدم في إعداد عجينة (الحناء).

وبعد الإعداد يتم وضع العجينة على فروة الرأس والشعر لمدة ٣٠ دقيقة، فنحصل بعدها على لون غامق للشعر الأبيض .

نصيحة الدكتور جايلود هوزر:

يقول هذا الدكتور في كتابه (الغذاء يصنع المعجزات): إذا كنت جادة في استعادة لون شعرك الطبيعي، ومكافحة الشيب المبكر عليك بتناول اللبن الرائب كل يوم، وتناول ملعقة من خميرة الخبز قبل كل وجبة، والإفطار بطبق من البليلة بالقمح والمكسرات، مع الاهتمام بتناول (الكبد) .

عزيزتي: كيف تتعاملين مع الشعر الأكرت (المجعد)

- الشعر الأكرت عاده ما يرجع إلى عوامل وراثية، ويظهر فيه الشعر مجعدا فاقدًا لبريقه ونعومته .

- ويشكل هذا الشعر مشكلة في عملية تمشيطه، أو عمل تسريحه خاصة .

عناية خاصة للشعر الأكرت !!

- مما لا شك فيه أن الشعر الأكرت يحتاج إلى عناية خاصة به . .

فهو يحتاج إلى بعض الكريمات، والجيلي لسهولة تمشيطه، وعمل فورمات أو تسريحات .

- ويفضل استخدام الزيوت الطبيعية مثل زيت الخروع، أو زيت حبة القمح، واللوز، لإعطاء الشعر لمعانًا وبريقًا، وإظهاره بشكل جميل . بالإضافة إلى أن هذه الزيوت تجعل الشعر مصقولاً سهل التسريح . . . .

احترسي .. هذا خطأ .. استخدام السشوار بصفة مستمرة لفرد الشعر الأكرت، تصيب الشعر بكثير من المشاكل مثل : سقوط الشعر، وتقصفه، وضعفه .

مشكلة محرجة: حشرات الشعر، كيف تتعاملين معها ؟!

إنها بحق مشكلة محـرجة أن تفاجأ حواء بالقمل يعيش في شـعرها، وقد يظهر على وجهها أو ملابسها .

ـ ومن المعروف أن القمل ينمو بين سيقان الشعر، ويتغذى على الدم الذي يمتصه من فروة الرأس، وعادة ما تشكو المصابة بحشرة القمل من حكة في فروة الرأس.

❤ ***واهم العوامل التي تساعد على الإصابة بالقمل هي:*** قلة الاستحمام والنظافة.

وما الحل.. ؟!

- ❤ اعتنـي بنظافة شـعرك بالغسـيل بانتظام . . من (٢ ـ ٣ مـرات) أسبوعـيًا . . مع تمشيط الشعر بمشط ذي أسنان ضيقة.
- ❤ استخدام بعض المراهم المضادة للقمل مثل الكبريت أو البنزانيل.
- ❤ هناك لوسيونات وبخـاخـات، تحتوي على مواد مضـادة للقمل، تبـاع بالصيدليات يمكن استخدامها للقضاء على القمل.
- ❤ يمكنك أيضا استخدام بعض الشامبوهات المضادة للقمل.
- ❤ بين آن وأخر تدلك فروة الرأس بالخل، فيساعد على التخلص من القمل . .

سيدتي: لحظة قبل أن تختاري الشامبو ..

يري كثير من الأطبـاء، وخبراء التجميل أن استعمـال أنواع الصابون الشائعة في غسل الشعر له بعض الأضرار . . فقد يقلل من ليـونة الشعر، ويسبب جفافه، ويقلل من لمعانه وبريقه، وخاصة إذا تكرر غسل الشعر بالصابون .

ولذا كان التـفكير في استـخدام الشامـبوهات لغسل الشـعر، والتي تلائم طبيعة الشعر.

وانتشر الآن بالأسواق أنواع متنوعة من الشامبوهات، تحتوي على مواد تعمل على تنظيف الشعر، وتخليصه من الأتربة والأوساخ دون أن تصيبه بالجفاف، وتذهب بريقه .

وهناك أنواع من الشامبوهات تنظف الشعر من الدهون الزائدة . .

وأنواع أخرى مضادة للقشرة، وبعضها يحتوي على زيوت طبيعية والبعض الآخر به أعشاب مثل الصبار . . . .

❤❤❤ وحتى لا تحتاري في اختيار أنواع الشامبوهات . . إليك بأهم الأنواع الموجودة بالسوق . . اختاري منها ما يناسبك :

شامبوهات بالليمون: وهي مناسبة للشعر الدهني، فتمنع تراكم الدهون، وتساعد في التخلص منها .

شامبوهات بالبيض: وهى أنواع جيدة للشعر الجاف، حيث تعمل على تليينه، وإعطائه بريقًا جذابًا، وتسهل من عملية تسريحه .

شامبوهات بالزيوت الطبيعية: أو مضافا إليها مادة اللانولين والليثين . . وهي جيدة أيضًا للشعر الجاف والمجهد .

شامبوهات محتوية على مضادات الفطريات والبكتريا: وهي مفيدة للشعر الدهني، الذي تنشط فيه الميكروبات . . كما أنه يفيد في حالة إصابة فروة الرأس ببعض الالتهابات الميكروبية.

شامبوهات تحتوي على مواد مضادة للقشرة: مثل مادة السلينيوم أو الزنك . . وهي مواد تقاوم ظهور القشرة، أو تعمل على سهولة التخلص منها . . . وهذه الشامبوهات تستخدم عادة في حالات الشعر الدهني .

شامبوهات تحتوي على السيلك بروتين أو الكيراتين: وهي تزيد من كثافة الشعر، وهي مفيدة في حالات الشعر الخفيف أو سهل (التقصف) .

شامبوهات مضاف إليها البلسم: وهذه الشامبوهات تقدم رعاية خاصة للشعر، فبالإضافة إلى دورها في تنظيف الشعر، فهي تساعد في إعطاء الشعر نعومة، وبريقًا خاصًا، وتقدم عناية خاصة للشعر المشقق سهل (التقصيف) .

نصائح هامة: قبل أن تستخدمي الشامبو ..

- تجنبي شراء الأنواع الرديئة من الشامبوهات، غير المعروف منشؤها أو الشركات المنتجة لها، وغير المعروف تركيبها ومحتوياتها . . فقد تضر أكثر مما تفيد.
- حددي نوع شعرك : دهنيًا، جافًا، عاديًا . . وتخيري الشامبو المناسب له .
- يكفي وضع ملعقة كبيرة من الشامبو على فروة الرأس، فالعبرة ليست بكثرة الشامبو . . فالكثرة قد تسبب بعض المشاكل.
- من المفيد تدليك فروة الرأس لبضع دقائق، أثناء وضع الشامبو على الشعر.
- قد يستلزم الأمر، تكرار وضع جرعة من الشامبو على فروة الرأس في نفس المرة.
- يشطف الشعر بماء فاتر بعد (٥ - ١٠) دقائق من وضع الشامبو .

مستحضرات الشعر في الميزان ..

انتشرت أنواع عديدة من المستحضرات، التي تهتم بصحة وجمال الشعر . . وهنا نستعرض معًا أهم هذه المستحضرات مع تقييم فوائدها وأضرارها.

الزيوت الطبيعية ..

مما لاشك فيه أن الزيوت الطبيعية، تفيد الشعر، فهي تساعد في تليينه وسهولة تسريحه، وتشكيله، كما أنها تعطي الشعر بريقًا جذابًا .

وتفيد الزيوت الطبيعية في حالات الشعر الجاف، والخشن، حيث تقلل الإفرازات الدهنية الطبيعية .

ومن أفضل أنواع الزيوت التي تفـيد الشعر : زيت اللوز، والزيـتون، والخروع، والجرجير، . .

الطريقة الجيدة لاستخدام الزيوت ..

- يدلك الشعر باليد أو بفرشاة تدليكًا جيدًا.
- يلف الشعر بفوطة دافئة (بللت بماء ساخن وعصرت) لمدة خمس دقائق.
- يوضع الزيت بعد ذلك على فروة الرأس , ويدلك الشـعر بأطراف الأصابع (وهناك من يفضل تدفئة الزيت قليلاً).
- ويفضل عـدم ترك الزيت على فروة الرأس لمدة طويلة حتى لا يكون مـصدرًا لجمع الأتربة والأوساخ، وتكوين القشرة .
- وعند التخلص من الزيت يشطف الشعر بالماء الفاتر والشامبو المزيل للدهون .

لوسيون الشعر...

وهي مستحضرات تستخدم عادة في حالات الشعر الجاف، أثناء عمل التسريحات وفورمات الشعر .

ومن فوائد اللوسيـون أنه يعطي للشعر اللمعـان، ويزيد من كثافتـه ويقيه من أشعة الشمس

وعادةً يوجد اللوسيون على هيئة بخاخات يرش بها الشعر.

البلسم...

من المستحضرات التـي تساعد على فرد الطبقة القشرية الخارجـية للقشرة، والتي تحيط بطبقة الألياف (الطبقة الوسطى)، مما يكسب الشعر لمعانـًا وبريقـًا جميلاً.

والبلسم إما يوجد مع الشامبو في نفس المستحضر، وإما يوجد بمفرده ويستخدم بعد غسل الشعر بالشامبو.

- ومن المفضل عدم إبقاء البلسم لمدة طويلة على الشعر، فيكفي دقيقتان إلى خمس دقائق ليقوم بدوره .

بلسم من نوع خاص ..

بدأت شركات التجميل، في إضافة بعض المواد للبلسم، مثل مادة السليكون، لتساعد في علاج الشعر المجهد، سهل (التقصيف).

حيث تعالج التشققات في الطبقة القشرية الخارجية للشعر .

ومن مميزات هذه الأنواع من البلسم أنه يستمر مفعولها مدة طويلة على الشعر، حتى بعد غسل الشعر.

جيلي الشعر ..

مستحضر آخر للشعر، مهمته ضبط، وتشكيل تسريحات شعر الرأس فهي تساعد في سهولة تصفيف، وتمشيط الشعر، و يساعد في الاحتفاظ بشكل التسريحة لأطول فترة ممكنة .

الإسبراي المثبت للشعر ..

وهذا الإسبراي معد خصيصًا بغرض تثبيت تسريحة الشعر لمدة طويلة، بدون أن تتأثر بالهواء .

وأحيانًا يستخدم الإسبراي في فرد وشد الشعر.

فن تمشيط الشعر..

هناك بعض السيدات يستخدمن العنف أو الشدة في تمشيط الشعر، وكأنها حرب . . و تكون النتيجة إصابة الشعر بالتقصف، والسقوط، والضعف . .

عزيزتي .. ***لتمشيط الشعر أصول من الواجب أن تتعرفي عليها:***

- عندما يكون شعرك مبتلا بالماء، يجب استخدام اللطف في تمشيطه لأنه يكون هنا حساسًا، وسهل التأثر بعملية التمشيط . . حيث تكون طبقة الشعر الخارجية (القشرة) منتفخة وحساسة ومن السهل إيذاؤها.
- استخدمي أمشاطًا ذات أسنان واسعة، لتساعدك في عملية التمشيط دون أن تجهد شعرك . . وتجنبي استعمال الفرشاة في تسريح الشعر المبلل .
- أعطي عملية التمشيط وقتًا كافيًا . . ولا تتعجلي في تمشيط شعرك حتى لا يسقط شعرك .
- ابدئي التمشيط من أطراف الشعر، وليس من فروة الرأس، فهذا أسهل وأفضل لعملية التمشيط والفرد . . ولا يحدث تكوين عقد بالشعر.
- و يدعوك خبراء التجميل إلى تغيير الأمشاط والفرش المستخدمة في تمشيط الشعر بين آن وآخر، حتى لا تسبب عمل شحنات كهربية تضر بسلامة الشعر.
- ابحثي عن أنواع جيدة من الأمشاط وفرش الشعر مثل تلك المصنوعة من العاج أو من الخشب .

نصائح مهمة عند استخدام السشوار ...

تعتمد حواء على السشوار في أمرين:

الأمر الأول ـ هو تجفيف الشعر بعد الحمام والغسيل .

الأمر الثاني ـ هو المساعدة في عمل تسريحات الشعر المختلفة، ويساعد أيضًا في فرد الشعر، وزيادة كثافته، وسهولة تشكيله.

ولكن .. إذا أسيء استعمال السشوار، من حيث مدة استخدامه، أو طريقة استعماله، فإنه سوف يضر بالشعر، ويؤدي إلى جفافه، وسهولة تقصفه، وسقوطه .

ولذا .. ***يجب قبل أن تستعمل حواء السشوار مراعاة النصائح الآتية:***

١ ـ عند استخدام السشوار في التجفيف يجب عدم تقريبه إلى الشعر، و ينصح الخبراء أن تكون المسافة بين السشوار وفروة الرأس لا تقل عن ٢٠ سم، فالتقريب أكثر من ذلك يضر بالشعر .

ـ ويفضل تجفيف الشعر جزئيًا بالتدليك باليد قبل بدء استخدام السشوار.

٢ ـ يتم توجيه هواء السشوار بداية من فروة الرأس إلى أطراف ساق الشعر . . فهذا يحافظ على سلامة الشعر .

٣ ـ يجب عدم استخدام سخونة زائدة أثناء استخدام السشوار، حتى لا يصاب الشعر بالجفاف .

٤ ـ وينصح خبراء التجميل باستخدام أنواع جيدة من السشوارات التي تتميز بسهولة التحكم في درجات حرارتها، وتكون قوتها الكهربية عالية (٢٠٠٠ وات) لتساعد في دفع تيار هواء السشوار بقوة، فتقل سخونة الهواء المندفع، وبهذا نجنب الشعر تيار الهواء الساخن، ونقلل الأضرار الواقعة عليه.

عزيزتي حواء

أنت تسألين
والخبراء والأطباء يجيبون !!

* كم مرة يفضل غسل الرأس أسبوعيًا ؟

في الحقيقة أن عدد مرات غسل الشعر في الأسبوع تتوقف على عاملين رئيسين :

العامل الأول - نوع الشعر . . فالشعر الدهني يفضل المواظبة على غسله مرتين أو ثلاثة أسبوعيًا، للتخلص من الدهون الزائدة به، وتنظيفه من الأوساخ والأتربة العالقة به .

أما الشعر الجاف فيجب عدم الإفراط في غسله، لأن الإفراط يزيد من جفافه، ويسهل عملية تقصفه . . و يكفي غسله مرة واحدة أسبوعيًا أو كل عشرة أيام .

العامل الثاني - الطقس . . ففي فصل الصيف، فصل الحرارة، يجب أن يزداد معدل غسل الشعر؛ فلا يقل عن مرتين أسبوعيًا، أما في فصل الشتاء فيكفي مرة كل عشرة أيام.

و النصيحة ..

تجنبي استخدام الصابون الرديء الذي يسيء إلى الشعر . . والأفضل استبداله بالشامبوهات حسب نوعية الشعر .

*** أصبت بسقوط ملحوظ في شعر رأسي، عقب الولادة، فهل هذا بسبب الحمل والولادة والرضاعة ؟**

في الحقيقة إن الحالة الصحية لشعرك تتأثر تأثرًا كبيرًا بالتغيرات الهرمونية التي تحدث في جسمك . . فنجد أنه عندما يزداد إنتاج هرمون الإستروجين في الجسم، ينشط نمو الشعر، وتتحسن حالته، ويحدث العكس عندما يقل إفراز هذا الهرمون . .

ولذا نجد أن . .

في فترة الحمل: يزداد إفراز هرمون الأستروجين . . فيصبح الشعر أكثر صحةً، ومتانةً، وجمالاً . -

إلا إذا أصيبت الحامل بسوء التغذية، ونقص في البروتينيات والفيتامينات الضرورية لصحة الجسم.

عقب الولادة: يقل منسوب هرمون الأستروجين، وبالتالي تتأثر الحالة الصحية للشعر، ويتعرض للسقوط . . وقد تزداد الحالة سوءًا إذا صاحبها سوء تغذية مع الرضاعة .

ولكن . . بعد فترة يعود مستوى الأستروجين إلى الطبيعي . . ويستعيد الشعر حالته الطبيعية من جديد . .

عند سن اليأس: بداية من عمر ٤٠ ـ ٥٠ سنة تقريبًا . . يبدأ هرمون الأستروجين في النقصان . . و بالتالي تتأثر حالة الشعر، وتقل كثافته ويتعرض للسقوط ويصبح خفيفًا .

ـ وكذلك تقل صبغة الميلانين بالشعر، ويصبح أبيض .

*** هل هناك ضرورة لقص أطراف الشعر بين آن وآخر ؟**

في الحقيقة أن طرف الشعرة يكون عادة ضعيفا مقارنة بجزء الشعرة القريب من فروة الرأس . . ولذا ينصح الخبراء بتكثيف العناية بطرف الشعرة . . وذلك بأن نقص

هذه الأطراف كل ٤ ـ ٦ أسابيع فيساعد ذلك في التخلص من الأطراف الضعيفة، ويعطي الشعر كثافة أكثر.

ـ ***وأحب أن أوضح هنا حقيقة*** . . أن قص الشعر لا يزيد من معدل نموه كما يعتقد البعض . . ولكنه يزيد من كثافة الشعر.

شعر الجسم الزائد.. مشكلة حساسة.. كيف تتعاملين معها ؟!

قد يتعرض جمال حواء إلى التشويه بسبب وجود بعض الشعر الزائد في مناطق معينة بالجسم مثل الوجه والذقن والرجلين والبطن . .

كما أن الشعر الزائد في منطقة تحت الإبط، وفي العانة، ومناطق أخرى يسبب مشاكل أخرى تهدد جمال حواء .

ولذا كان على حواء البحث وراء التخلص من هذا الشعر الزائد . . وهناك طرق عديدة لإزالة هذا الشعر، ولكل طريقة مميزاتها وعيوبها، وبعض الطرق تناسب بعض الأشخاص، والبعض الأخر لا يناسبه . .

طرق التخلص من الشعر الزائد:

ماكينة الحلاقة:

وهي طريقة سريعة، تزيل الشعر من عند حافته . .ويجب قبل أن تستخدم الماكينة غسل الجلد والشعر بالصابون جيدًا، مع تمريرها في اتجاه عكس اتجاه الشعر . .على أن يكون ذلك بحذر، حتى لا يسبب جروحًا في هذه المنطقة.

ـ وهناك أنواع من ماكينات الحلاقة الكهربائية، وهناك أنواع يدوية يستخدم فيها الأمواس، والنوع الثاني لا يصلح إلا لإزالة شعر العانة والشعر تحت الإبط، وهناك الكثير ممن لا يفضلون هذا النوع من الماكينات لما يسببه من جروح، والتهابات، وعودة سريعة للشعر المزال . .

كريم إزالة الشعر:

وهي من الطرق السريعة السهلة لإزالة الشعر، ولكن يعيبها أنها مكلفة، وأن بعضها قد يسبب بعض الحساسية أو الالتهابات الجلدية . كما أن هذه الكريمات تزيل سيقان الشعر (وليس جذورها) . . ولهذا فإن الشعر ينبت من جديد خلال أسابيع قليلة.

كيف تستعملين الكريم ؟!

تفرد طبقة سميكة من الكريم، على المنطقة المراد نزع الشعر منها . . ويترك الكريم لبضع دقائق (حسب نوع الكريم). وبعدها يزال الشعر بسهولة، ويغسل المكان جيدًا ثم يجفف، ويستخدم بعدها كريم ملطف.

ـ ولما كان بعض هذه الكريمات تسبب الحساسية والالتهابات، لذا يجب تجربة الكريم على منطقة صغيرة، وبكمية صغيرة، كتجربة مبدئية للكريم تجنبًا للمضاعفات، ويراعى عدم استخدام هذه الكريمات إذا وجد في منطقة الشعر حبوب أو دمامل أو التهابات أو قرح . .

عجينة الحلاوة:

عجينة العسل الأسود، أو عسل النحل إنها حل جيد لنزع الشعر من جذوره العميقة، ويخلص الجسم من الشعر لمدة طويلة قد تصل إلى شهرين، قبل أن ينبت الشعر من جديد .

وهذه الطريقة غير مكلفة، ولكنها تحتاج إلى بعض الخبرة . . . ومؤلمة.

طريقة الاستخدام:

تفرد العجينة على المنطقة المراد نزع الشعر منها، وتترك لمدة نصف دقيقة ثم تمسك طبقة الجلد المحيطة بالشعر بيد، وتجذب العجينة باليد الأخرى .

ـ ويفضل عند إجراء عملية إزالة الشعر من تحت الإبط أن تتم على عدة مراحل، وفي أوقات متعددة، وذلك لانتشار الشعر في اتجـاهات مختلفة، ولضمان نزع الشعر من جذوره .

ـ وبعد الانتهاء من عـملية إزالة الشعر بالحلاوة، يستخـدم لوسيون مطهر (٧٠% كحول + كافور).

الملقـاط:

وهنا يستـخدم الملقاط فـي التخلص من الشعـر الزائد بمنطقة الوجـه، في منطقة محدودة، وعادة يزيل الملقاط الشعر من جذوره.

الخيط أو الأستيك:

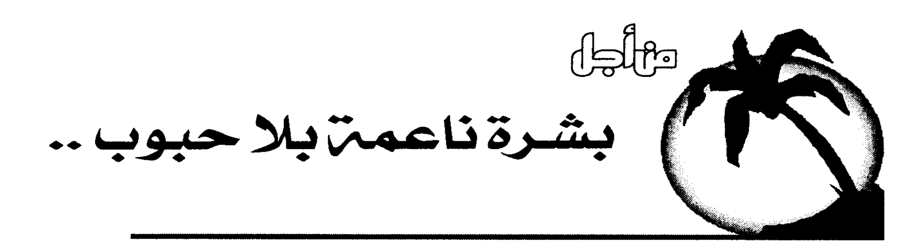
وهي طريقة تحـتاج للمسـاعدة من شخص مدرب، ومـاهر في استخـدام الخيط بطريقة مـعينـة لإزالة الشـعر . . وهي أيضـًا تخلصنـا من الشـعـر الزائد من جـذوره . . ولكن يعيبها أنها مؤلمة، وتستخدم لشعر الوجه فقط.

ماء الأكسجين:

هناك من يلجأ إلى دهان شعر الوجه أو اليدين بماء الأكـسجين ثم يعرضه لأشعة الشمس، حتى يكتسب لونـًا فاتحـًا فلا يري بوضوح.

الكهرباء .. وأشعة الليزر ..

وهي من الطرق الحديثة للقضاء على الشعر الزائد نهائيـًا؛ حيث تعتمـد على كي جذور الشعرة، وتسـبب ضمور في منطقة بصيلات الشعـرة، فلا تنمو من جديد . . وهذه الطريقة مرتفعة التكلفة، وتزيل مناطق محدودة من الشعر .



بدون بشرة ناعـمة، ووجه وردي، يخلـو من التجاعـيد، والحبـوب، لن تحصل حواء على لقب «جميلة».

وقد ركزت فـي الصفحات القـادمة، على أهم الوسائل التي تساعـد بنات حواء للحصول على البشرة النضرة، الوردية، الجذابة . .وذلك باسـتخدام الوسائل الطبيعية بعيدا عن المكيـاج الصناعي . ولقد اعتنيت بعرض أهم المشاكل التي تواجـه البشرة، من حبوب، وتجاعيد، وحساسية . .وعرضت أحدث الحلول لعلاج هذه المشاكل .

تعرف على طبقات الجلد...

يعتبر الجلد الذي يغطى الجسم بأكمله، هو أكبر أعضاء الجسم من حيث المساحة، وبالإضافـة إلى دور الجلد في الحفاظ على درجـة حرارة الجسم، وحمـاية الجسم من الميكروبات وغـير ذلك من الوظائـف . . فإن للجلد دورًا فـاعلاً في إكـساب حـواء الرونق والجاذبية والجمال . .

ويتكون الجلد من ثلاث طبقات رئيسية:

الطبقة الأولى ـ طبقة البشرة EPIDER MIS: وهي الطبقة التي نراها بأعيننا. . والتي يبلغ سمكها ٢ ملليمتر تقريبًا.

وتتميز هذه الطبقة بأنها متجددة، حـيث تستبدل الخلايا الميتة بها، بخلايا جديدة حية ونشطة.

الطبقة الثانية ـ طبقة الأدمة DERMIS: وهي تلي الطبقة الأولى، ولكنها سميكة عنها فيبلغ سمكها في المتوسط ٢٠ ملليمترا .

و تتألف هذه الطبقة من مجموعة من الألياف البروتينية تسمى (كولاجين) وهذه المادة هي التي تكسب الجلد المرونة.

▪ **كما تحتوي هذه الطبقة على:**

- مجموعة من الشرايين والأوردة الدموية، مهمتها تغذية الجلد.
- أعصاب الحس، المسئولة عن الإحساس بالألم والحرارة والبرودة . . .
- غدد دهنية، تفرز الدهون الطبيعية على سطح البشرة.
- جزر الشعرة، الذي يحاط ببصيلة الشعرة.
- الغدد العرقية التي تفرز العرق على سطح الجلد.

الطبقة الأخيرة: وهي الطبقة الأخيرة في الجلد وتسمى طبقة ما تحت الأدمة HYPODERMIS، ويختلف سمكها من منطقة لأخرى، حسب مكان الجلد، وتحتوي على عضلات وأوردة وبعض الخلايا الدهنية.

و لو نظرنا إلى سنتيمتر مربع واحد من الجلد سوف نجد أنه يحتوي على :

▪ ٣ مليون خلية جلدية .
▪ ١٥ غدة دهنية .
▪ مائة غدة عرقية .
▪ ٣ آلاف خلية عصبية .
▪ ١٠ شعرات.

الغدد الدهنية، تحدد نوع بشرتك

سيدتي .. من الضروري أن تعرفي نوع بشرتك . . فلكل نوع عناية خاصة، وما يحدد نوع البشرة هو إفرازات الغدد الدهنية من الزيوت الطبيعية، فإذا زادت هذه

الإفرازات أصبحت البشرة دهنية، وإذا قلت هذه الإفرازات عن الطبيعي، فالبشرة هنا جافة . . أما إذا كانت الإفرازات طبيعية فهنا البشرة عادية.

■ بشرتي خشنة، غير لامعة، وكثيرًا ما تتعرض للتشققات.. فما السبب وما الحل؟!

❤ هذه هي (البشرة الجافة) حيث يقل فيها الإفرازات الزيتية من الغدد الدهنية بالجلد . .

- وتحتاج هذه البشرة إلى عناية خاصة كما يلي:

❤ تجنب تكرار غسل البشرة . . ويكفي غسلها مرتين على الأكثر يوميًا.

❤ لا للصابون الرديء الذي يسبب جفاف البشرة . . ويستخدم الصابون المحتوي على الزيوت الطبيعية مثل زيت الزيتون.

❤ لا لاستخدام الماء الساخن في غسل الوجه . . فهو يسبب زيادة في جفاف البشرة، وخشونتها.

❤ نعم لأقنعة الزبادي بالخيار لتطرية الجلد وإكسابه المرونة وتقليل جفافه.

❤ من الممكن دهان البشرة ببعض الكريمات، والزيوت الطبيعية مثل زيت الزيتون أو الجليسرين.

❤ الاهتمام بتناول قدر كاف من السوائل والماء، وخاصةً في فصل الصيف.

❤ الاهتمام بتناول الأغذية الغنية بفيتامين (أ) والتي تقلل من خشونة الجلد.

سؤال .. بشرتي زيتية، دهنية، دائما ينتشر فيها رءوس سوداء، وحبوب، وبها مسام واسعة .. كيف أستطيع التعامل معها ؟!

- هذه البشرة الدهنية . . يزداد فيها إفراز الغدد الدهنية بالجلد عن الطبيعي، فتبدو البشرة لامعة، مدهنة، سهلة التعرض للأوساخ، و الأتربة والميكروبات . . وبالتالي سهل أصابتها بالرءوس السوداء، وحب الشباب.

- وعادة تكون مصحوبة بقشرة في شعر الرأس مع الشعر الدهني .
- وهذه البشرة تحتاج إلى:

❤ التنظيف المستمر بالماء والصابون . . مع أحد مستحضرات التنظيف المخصص للبشرة الدهنية .

❤ (يشطف) الوجه بين آن وأخر بعصير الليمون، الذي يقلل من الإفرازات الدهنية بالبشرة . . و يقلل من المسام المتسعة بمفعوله القابض.

❤ استخدام حمامات البخار لتخليص البشرة مما علق بها من أوساخ وأتربة ودهون زائدة، مع تليين الجلد، والتخلص من الرءوس السوداء .

سؤال آخر .. بشرتي دهنية في منطقة الجبهة وبطول الأنف، وباقي الوجه جاف خشن .. كيف التخلص من هذه المشكلة ؟!

يطلق الأطباء على هذا النوع من البشرة: (بالبشرة المختلطة) فتنشط الغدد الدهنية في منطقة الجبهة والأنف . . وتكون طبيعية أو منخفضة النشاط في باقي الوجه . .

و هنا . . نعتني بمنطقة الجبهة والأنف بنفس خطوات العناية بالبشرة الدهنية، فنهتم بتنظيفها بصابون جيد بين آن وآخر (مرتين أو ثلاثة يوميًا) لإزالة الدهون العالقة بها . . مع استخدام مستحضرٍ مقوٍ للبشرة .

و باقي البشرة في الوجه نعاملها مثل البشرة الجافة .

البشرة الحساسة.. وكيفية التعامل معها ؟!

تشكو بعضُ السيدات، وخاصة صاحبات الشعر الأشقر، والجلد الأبيض، وصاحبات الشعر الأحمر، والنمش، بحساسية غير عادية لبشرتهن إذا تعرضن لمستحضرات التجميل، أو بعض الدهانات، ويحدث لهن تهيج لبشرتهن .

ويشكين أيضًا من أن الطقس الحار المشمس يسبب لهن إحمرارًا لبشرتهن وخاصة للمناطق المعرضة للشمس .

❤ وهذا النوع من البشـرة يجب الحرص في التعـامل معـه، فلا يتم استـخدام أي مستحضر أو دهان لها إلا بعد اختباره على جلد البشرة بكمية قليلة، وتركه لمدة طويلة.

❤ مع تجنب استعمال أي مستحضر يسبب الحساسية لهذه البشرة .

❤ مع العناية بتنظيف هذه البـشرة بالماء الفـاتر أو العادي، وتجنب الماء الـساخن ويفضل استخدام مرطبات البشرة المحتوية عـلى مواد مضادة للأشعة فوق البنفسجية . وأصحاب هذه البشرة يجب عليهن تجنب التعرض لأشعة الشمس لمدة طويلة . .

حب الشباب.. ما الأسباب وما وسائل العلاج ؟!

يشكل حب الشباب مـشكلة نفسية، وصحيـة وجمالية لحـواء . . فتفـقد بشرتها النضارة والنعـومة والجمال . . وفي الصفـحات القادمة سـوف نلقي الضوء على هذه المشكلة المسمـاة " حب الشباب " نـتعرف على أسـبابها، وأهم طرق الوقـاية منها، والحديث في علاجها . .

عاملان وراء ظهور حب الشباب:

العامل الأول ـ هو زيادة إفراز الغدد الدهنيـة من الزيوت الطبيعيـة بالبشرة، مع احتـجاز هذه الدهون داخل قنوات الغـدد الدهنية دون تصـريف . .و هذه الزيادة في الإفرازات فـي الغالب تكون نتـيجـة لزيادة هرمونات الذكـورة (الأندروجين)، والتي تزداد في سن البلوغ . . . ، وهذا ما يفسر انتشار هذه الحبوب في هذه المرحلة .

العـامل الثـاني ـ وجود عـدوى ميكروبيـة، تنمو وتنشط في وجـود الإفرازات الدهنية الزائدة .

وهناك بعض العوامل تزيد من ظهور هذه الحبوب مثل :

- الاضطرابات النفسية، والأرق، والتوتر .
- تناول حبوب منع الحمل .
- ازدياد رطوبة الجو.
- التغيرات الهرمونية في الفترة التي تسبق الدورة الشهرية .

حب الشباب وفصول السنة ..

عامة يزداد ظهور حب الشباب في فصول السنة الحارة، والرطبة . وهناك نوع ينتشر في الأماكن الحارة والرطبة، يتميز بشدة حدته، ويحتوي على بثرات كثيرة، وحبوب كبيرة صديدية .

حب الشباب والأعمار المختلفة ..

يزداد ظهور حب الشباب في حدود عمر السابعة عشرة في الفتيات، وعمر العشرين في الفتيان . . وقد يستمر ظهور حب الشباب إلى ما بعد سن البلوغ وحتى الثلاثين.

ولقد أثبتت بعض الإحصائيات أن أعلي نسبة إصابة بين الشباب تكون في عمر ٢١ سنة في الذكور، و٢٣ سنة في الإناث .

أماكن وأشكال حب الشباب ..

أكثر الأماكن إصابة بحب الشباب هي الوجه، والظهر، والصدر، وأعلى الذراعين، حيث يحتوي الجلد في هذه المناطق على غدد دهنية ضخمة نوعًا ما بالمقارنة بالغدد الدهنية في باقي مناطق الجسم .

أما الأشكال التي يأخذها حب الشباب فهي:

- نقط سوداء تسمى (بالرأس السوداء) .
- حبيبات حمراء صغيرة .

❤ بثرات صديدية صفراء .　　❤ خراريج (مؤلمة) .
❤ أكياس عميقة . .

- وقد يأخذ حب الشباب نوعًا أو أكثر من هذه الأشكال .

و حب الشباب عامةً نوعان :

نوع بسيط: ويتميز بظهور الرءوس السوداء، أو حبيبات، أو بثرات سطحية ولا يترك هذا النوع أي آثار مستديمة عند زواله .

نوع شديد: ويتميز بوجود بثرات عميقة، وخراريج وأكياس . . وعادة يترك خلفه آثارًا محفورة في الجلد، مما يشوه شكل الجلد .

حب الشباب.. وداعًا

الهدف من علاج حب الشباب، هو التخلص منه دون أن يترك وراءه آثارًا مستديمة، وتشوهات، وخاصة في منطقة الوجه .

❤ ***خطوات العلاج ..***

١ - الاهتمام بغسل الوجه بالماء والصابون، على فترات منتظمة، حتى يتم إزالة الإفرازات الدهنية أولا بأول، ويمنع تراكمها .

٢ - استخدام العلاجات الموضعية التي تحتوي على مواد فعالة مثل:

- الكبريت .
- المضادات الحيوية .
- الديزورسينول .
- بيرو كسيد البنزويل .
- حامض الديتوئييد .

وهذه المواد توجد على هيئة لوسيونات أو كريمات أو مراهم تفيد في منع النمو الميكروبي في القنوات الدهنية، وتقلل من إفرازات الدهون وبالتالي تحد من انتشار حبوب الشباب .

❤ استـخدام المضادات الحـيوية عن طريق الفم، لمدة طويلة قـد تصل إلى أربعة أشهر . . ولكن بجرعات صغيرة .

ويفضل مجموعات التتراسيكلين، والأرثيروسين .

❤ في الحـالات الشديدة، والتي تقـاوم العلاجـات السابقـة، يفضـل استـخدام مشتقات حامض (الدتنوتيك).

تنويه .. في الغالب يحـتاج علاج حب الـشباب إلى فـترة طويلة . . ولذا لا ينبغي استعجال النتائج أو الملل من كثرة العلاج .

نصائح للتخلص من حب الشباب ..

ـ يجب تجنب التـوتر والقلق فهـذه العوامل تزيد من فـرصة الإفرازات الـدهنية وظهور الحبوب .

ـ لا ينبغي العبث، أو عـصر الحبوب، لأن هذا يساعد على انتـشار العدوى وقد يسبب آثارًا أو مضاعفات بالبشرة .

ـ يجب تجنب استخدام المساحيق والمستحضرات التي تحتوي على مركبات دهنية، فهذه المركـبات تساعد في انســداد فتحات الغدد الدهنيـة الموجودة على سطح الجلد، فتهيئ الفرصة لظهور الحبوب .

صنفرة الوجه: متى وكيف ؟!

انتشر الآن الحديث عن (صنفرة) الوجه لعلاج حب الشباب . . ولكن الحقيقة أن هذه الصنفرة لا تستخدم في علاج الإصابات الحادة النشطة لحب الشباب . .

ولكن تستخـدم فقط بعد زوال النشاط الالتـهابي للحبوب تمامًا . . فـهي تساعد على إزلة ما بقي من ندبات وآثار مشوهة للوجه من الحبوب .

الوراثة .. وحب الشباب ..

نعم للوراثة دور، فقد لوحظ أن الشخص الذي أصيب أحد والديه في شبابه بحب الشباب، يكون أكثر عرضة لهذا المرض من الأشخاص الذين لم يصب آباؤهم به.

- ولوحظ أيضًا أن حب الشباب يظهر بدرجة متساوية في التوائم المتماثلة، مما يبين أن للوراثة دورًا في انتقال حب الشباب بين الأجيال المختلفة عن طريق الوراثة.

الكورتيزون .. وعلاج حب الشباب ..

أحيانًا يتم اللجوء في الحالات الشديدة، وبعد أن تفشل الوسائل السابقة في علاج حب الشباب، نلجأ إلى استخدام الهرمونات مثل الكورتيزون.

ويستخدم إما موضعيًا عن طريق الحقن الموضعي للكورتيزون بكميات قليلة في هذه البثرات التي استعصى علاجها.

وإما يعطى الكورتيزون عن طريق الفم .. ويتم هذا بالطبع تحت إشراف طبي.

حبوب منع الحمل لعلاج حب الشباب ..

يلجأ أحيانًا إلى استخدام الحبوب المحتوية على الإستروجين لتعادل هرمونات الذكورة (الأندروجين) التي تلعب دورًا أساسيًا في إحداث حب الشباب .

من أجل وجه بدون تجاعيد

التجاعيد هي علامات تحدث طبيعيًا بعد سن الأربعين، خاصة في الجفن العلوي وأسفل العين، وفي الخدين، وجانب الفم .. وأحيانا في الجبهة، وتحت الذقن .

نظرية الجزيئات الحرة في حدوث التجاعيد ..

و ترجع كثير من الأبحاث حدوث هذه التجاعيد إلى ما يعرف بالجزيئات الحرة Free Radices، والتي توجد في الجسم نتيجة للتلوث البيئي، أو من خلال

التفاعلات الكيميائية التي تحدث بالجسم. وهذه الجزيئات الحرة تسبب تأكسد وتلف ببعض خلايا الجسم مما يؤدي إلى الإصابة بالشيخوخة، وتجاعيد بالوجه، .. وغيره من الأمراض .

ولذا .. ينصح دائمًا باستعمال مضادات الأكسدة، وهي موجودة في بعض الفيتامينات مثل : فيتامين أ، ج، هـ، وبعض العناصر مثل السيلينيوم . .

وهذه الفيتامينات والعناصر تقاوم حدوث الأكسدة وتلف الخلايا، وبالتالي تقلل من حدوث التجاعيد .

الشمس وتجاعيد الوجه ..

يحتوي الجلد على طبقة مسئولة عن مرونة الجلد، ومنع تجعده، وتعرف هذه الطبقة (بطبقة الكولاجين).

وإذا تأثرت هذه الطبقة، فإن الجلد يفقد مرونته، وتبدأ التجاعيد في الظهور.

❤ ومن أهم العوامل التي تؤثر على طبقة الكولاجين: التعرض لأشعة الشمس لفترة طويلة .

ولذا ينصح الخبراء بتجنب التعرض المباشر لأشعة الشمس، مع استخدام الكريمات المضادة للأشعة فوق البنفسجية للشمس .

❤ هذا بالإضافة إلى أن الأشعة فوق البنفسجية تعتبر أحد الأسباب وراء ظهور الجزيئات الحرة التي تتلف الخلايا الجلدية، وتسبب التجاعيد.

عوامل أخرى وراء تجاعيد الوجه ..

وجد بالبحث ان هناك عدة عوامل تزيد من فرصة حدوث التجاعيد مثل :

❤ الإفراط في استخدام المكياج . . وخاصة الأنواع الرديئة منه .

- الإرهاق، والتوتر، وكثرة التكشير .
- ضعف النظر، والإفراط في السهر، وقلة النوم .
- الإفراط في استخدام الماء الدافئ في غسل الوجه
- استعمال أقنعة الوجه (الماسكات) بكثرة على الوجه .
- اتباع نظم غذائية قاسية للتخسيس.

حتى لا تطرق التجاعيد وجهك مبكرًا ...

- احرصي على تناول الغذاء المتوازن، والغني بالفيتامينات، والأملاح المعدنية خاصة بفيتامين أ، د، هـ، عنصر السيلينيوم .

وينصحك الخبراء بتناول الحبوب الكاملة مثل البقوليات، والقمح الكامل، والمكسرات، وكذلك الخضراوات الطازجة والفواكه .

- اجعلي الابتسامة ضيفًا دائمًا على وجهك .. وألقي خلف ظهرك القلق والتوتر والتكشير .
- تجنبي استخدام الماء الدافئ باستمرار في غسل الوجه والأفضل استعمال الماء البارد، الذي ينشط الدورة الدموية في جلدك .
- أعطي لجسمك قسطًا وفيرًا من النوم .. وتجنبي السهر لفترات طويلة.
- أشعة الشمس، والضوء المباشر، والتدخين .. هي ألد أعداء بشرتك، ومتهمة بإصابتك بالتجاعيد .. فتجنبيها بقدر الإمكان.
- تجنبي اتباع الرجيم القاسي لفترات طويلة .. ويجب أن يكون الرجيم الغذائي تحت إشراف طبي.
- احذري استخدام المكياج والماسكات لفترات طويلة .. وعند الضرورة تخيري الأنواع الجيدة منه.

وسائل حديثة تخلصك من التجاعيد !!

حقن الكولاجين:

لما كانت طبقة الكولاجين هي المسئولة عن مرونة الجلد . . وتلف هذه الطبقة يسبب فقد المرونة والإصابة (بالكرمشة) والتجاعيد بالجلد . . لذا كان التفكير في حقن هذه المادة بعد استخلاصها من مصادر حيوانية .

ولكن حقن هذه المادة يحتاج إلى مهارة خاصة في الحقن، ولا تتم إلا بمتخصص . . وبين آن وآخر يلزم تكرار حقن الكولاجين .

تنشيط الكولاجين ..

هناك بعض المواد مثل :ريتين أ (Retine A) عند استخدمها تعمل على تنشيط تكوين مادة الكولاجين الطبيعي من جديد . . فتساعد في التقليل من التجاعيد .

تقشير البشرة ..

مصطلح كثر استخدامه الآن . . يقصد به تجديد خلايا البشرة من خلال إزالة (تقشير) الطبقة القديمة بما فيها من تجاعيد .

وعملية تقشير البشرة هي من طرق العلاج الجديدة، التي تشهد كل يوم تطورًا ملموسًا .

وكيف تتم عملية تقشير البشرة ؟!

- يستخدم أحيانًا بعض الأحماض مثل حامض (الفاهيدروكس) المستخلص من بعض الفواكه، وقصب السكر، والألبان .
- ويتم وضع هذه الأحماض على الجلد بأماكن التجاعيد، فتسبب تقشير الطبقة الخارجية للجلد، وتنشط في تكوين خلايا جديدة .

ـ وهذه الطريقة بالطبع لا تتم إلا بأيد متخصصة .

الجراحة لعلاج التجاعيد: متى وكيف ؟!

بعد أن تدب التجاعيد في الوجه، ويصعب علاجها بالوسائل السابقة وتصبح مشكلة نفسية واجتماعية لحواء من الممكن اللجوء إلى التدخل الجراحي للتخلص من هذه التجاعيد . . ولكن بعد معرفة حكم الدين في ذلك .

ما حقيقة عملية شد الوجه .. (لعلاج التجاعيد)؟

هي عملية جراحية تجميلية يتم بها إزالة ثنايا الجلد التي تشكل التجاعيد، وذلك بشد الجلد خلف الأذن، مع تثبيته في الوضع الجديد.

وفي هذه العملية من الممكن استخدام تخدير موضعي أو كلي حسب الحالة.

من أجل وجه أحمر وردي ..

أن يصبح الوجه أحمر ورديًا، ولون الشفاه والخدود أحمر . . لهو أمر يهم حواء كثيرًا لأن هذا اللون يعطيها الجاذبية والحيوية ويزيدها جمالاً.

ويعتبر عنصر الحديد من المعادن الهامة المسئولة عن إكساب وجه حواء وخدودها وشفتيها اللون الأحمر .

فالحديد يدخل في تركيب هيموجلوبين الدم . . هذه المادة التي تعطي الدم اللون الأحمر . . فإذا قل الحديد من الدم أصبح الهيموجلوبين باهتًا، وأصيبت حواء بالأنيميا وفقر الدم . . وأصبح لون وجهها باهتًا شاحبًا.

وبالإضافة لهذا تشكو حواء الخمول والكسل والإجهاد لأقل مجهود.

ولذا ... ننصح حواء دائما بالاهتمام بالأغذية الغنية بالحديد مثل :

الكبد، اللحوم الحمراء، الكلاوي، القلوب، صفار البيض، العسل الأسود، العدس، المكسرات، السوداني، القمح، الكرنب، الجرجير، البسلة، الملوخية،

الخبيزة، الزيتون، البنجر، الزبيب، القراصيا، الفواكه الطازجة، فهذه الأطعمة غنية بعنصر الحديد الضروري لمكافحة الأنيميا . . والوجه الشاحب الباهت .

سؤال من سيدتي الجميلة ..

إنني كثيرًا ما أتناول هذه الأطعمة .و لكن ما زال وجهي شاحبًا ونسبة الهيموجلوبين منخفضة .. فما السبب ؟ وما الحل ؟

في الحقيقة هذا يرجع إلى انخفاض معدل امتصاص الحديد الموجود في الطعام، حيث لا يتم امتصاص إلا ١٠٪ فقط من حديد الوجبة . . وقد ترتفع هذه النسبة إلى ٢٠ - ٣٠٪ في حالة الاحتياج الشديد . . و باقي الحديد لا يستطيع الجسم الاستفادة منه.

من أجل الاستفادة الجيدة من الحديد:

❤ يفضل تناول الأغذية الغنية بالحديد الموجودة في اللحوم والكبد عن الموجودة في الخضراوات والفواكه . . حيث يصل امتصاص حديد اللحوم إلى ٢٠٪، بينما لا تتعدى ٥٪ في الخضراوات والفواكه.

❤ أفضل أنواع اللحوم إمدادًا للجسم بالحديد هي الكبد والكلاوي والقلوب وباقي الأحشاء الداخلية .

❤ يجب الاهتمام بتناول فيتامين (سي) مع الأطعمة الغنية بالحديد . . فهذا الفيتامين يساعد على سهولة امتصاص الحديد، وأهم الأطعمة الغنية بفيتامين (سي) الموالح والخضراوات الطازجة.

❤ يفضل تناول الخضراوات مع اللحوم، حيث يزداد معدل امتصاص الحديد الموجود في الخضراوات للضعف أو أكثر إذا أضيف لها اللحوم.

❤ يفضل عدم الإفراط في تناول الأطعمة الغنية بالألياف، مع الأغذية الغنية بالحديد . . حيث إن زيادة الألياف في الوجبة يقلل من امتصاص الحديد .

❤ يحتوي الشاي على حامض التاينك الذي يعوق امتصاص الحديد، ولذا يجب تجنب شرب الشاي بعد تناول الأطعمة الغنية بالحديد.

وفي دراسة حديثة وجد أن تناول كوب الشاي مع وجبة الإفطار يخفض معدل امتصاص الحديد من ١٦٪ إلى ٣٪، مع ملاحظة أن فيتامين (سي) يقلل تأثير الشاي في إعاقة امتصاص الحديد.

❤ ونوضح أن أملاح الكالسيوم تعوق امتصاص الحديد الموجود في الوجبة .

ملحوظة: هناك أنواع عديدة من الأنيميا غير أنيميا نقص الحديد . . ولكن أنيميا نقص الحديد هي أكثرها انتشارًا وخاصة في منطقة الشرق الأوسط .

نصيحة هامة ..

غزارة الحيض هي من الأسباب الهامة وراء إصابة العديد من السيدات بالأنيميا، ولذا ننصح حواء في هذه الفترة بتناول كبسولات الحديد، مع الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بالحديد وفيتامين (سي) .

وأذكرك . . بضرورة الاهتمام بتناول فيتامين ب المركب الموجود في الخميرة والمكسرات والحبوب والخضراوات والفواكه الطازجة . . فهو فيتامين ضروري لنضارة الوجه والحفاظ على بريقه وحيويته .

كيف تعتنين بنظافة بشرتك ؟!

أولى درجات العناية بالبشرة، والحفاظ عليها الاهتمام بنظافتها من الدهون الزائدة، والأوساخ والأتربة والمكياج، والعرق وما يحتويه من فضلات وبقايا . .

وفي الحقيقة أن استخدام الصابون في عملية التنظيف قد تسبب جفاف البشرة، وفي نفس الوقت لا يحقق التنظيف العميق للبشرة، ويعجز أحيانًا في التخلص من المكياج .

ولذا ... يجب الاعتماد على منظفات البشرة، التي تباع في الصيدليات على هيئة كريمات أو سوائل، فهي تنظف البشرة جيدًا دون أن تصيبها بالجفاف، وتخلصنا من المكياج وآثاره .

لحظة من فضلك قبل استعمال الصابون ..

- تخيري الأنواع الجيدة التي لا تحتوي على مواد قلوية شديدة .
- إذا كانت بشرتك جافة، فاستعملي الصابون الغني بالمواد المرطبة والملينة مثل الصابون الذي يحتوي على زيت الزيتون، وجوز الهند وكذلك على الجليسرين.
- وإذا كانت بشرتك دهنية، وكثيرًا ما تتعرض للحبوب، فيمكنك استخدام الصابون الطبي المحتوي على الكبريت أو حمض البوريك لتنظيف وتطهير البشرة من الميكروبات . . ولكن بدون إفراط .
- إذا كانت بشرتك حساسة فتجنبي تمامًا أنواع الصابون المهيج للبشرة والذي يحتوي على المواد العطرية أو الأصباغ .

وعند ظهور أي أعراض احمرار أو حساسية بالبشرة من الصابون، يجب وقف الصابون فورًا ؛ واستبداله بنوع آخر جيد .

حكاية حمامات البخار في تنظيف البشرة ..

تعريض الوجه لتيار من بخار الماء الساخن من العلاجات الجيدة لتنظيف البشرة وتليين الجلد .

وعند إضافة بعض الأعشاب لحمام البخار مثل عشب البابونج أو النعناع، فإنما تساعد على الانتعاش، وإكساب البشرة رائحة جيدة .

▪ *طريقة عمل البخار للوجه:*

❤ يغلى مـا يقرب من ٢ لتـر من الماء في إناء، حـتى يتم تصـاعد تيـار من البخـار الساخن .

❤ تعرض الوجه إلى تيار البخار الساخن المـتصاعد من الإناء (مع عدم تقريب الوجه من الإناء).

ويلاحظ أن هذه الحمامـات البخارية تساعـد في تليين الرءوس السوداء التي تملأ المساحات الموجـودة بالبشرة الدهنية، وبالتالي تسـاعدنا في التخلص من هذه الرءوس السوداء، وتقلل من حدوث حب الشباب.

مستحضرات التجميل (المكياج) .. في الميزان

تتطلع العديد من السيـدات منذ بداية التاريخ وحتى وقتنا الحاضـر إلى ما يضفي عليـهن الجـاذبيـة والجـمـال والرونق . . ولذا فـإن إقـبـالهن على أدوات المكيـاج، ومستحضرات التجميل لا تتوقف، مما حقق للتجارة في المكياج أرباحًا ضخمة .

وهنا . . نضع هذه المستحضرات في الميزان، لنقيمها، ولنعرف ما هو مفيد لبشرة وجمال حواء، وما هو ضار منها، ويخلف وراءه مشاكل جمالية .

بدايـةً . . قبل أن تقـدمي على شـراء مستحضرات التجميل، تعـرفي على هـذه الحقـائق :

❤ نضارة البشرة وحيـويتها ورونقها يعتمد في المقام الأول علـى التغذية السليمة من خلال ما نتناوله من طعـام . .

وليس هناك ما يسمى بكريم الحيوية، والنضـارة، والتغذية . . فهذه الكريمات لن تفيد البشرة من قريب أو بعيد، بل قد تضرها .

❤ تؤكد الإحصائيات أن ٥٠% من مستحضرات التجميل هي السبب الأول لحساسية البشرة . .

❤ هناك كريمات مرطبة أو ملطفة للبشرة لا بأس من استعمالها لاحتفاظ البشرة بما تحتويه من ماء، وتقليل حساسيتها .

❤ نسبة من بعض مستحضرات التجميل، وخاصة من الأنواع الرديئة، تسبب إكزيما تلامسية بعد فترة من استخدامها.

❤ وجد أيضًا أن ٥٠% من كريمات الوجه هي السبب وراء حبوب الوجه، لما تسببه من انسداد في فوهات الغدد الدهنية، أو مما تسببه من التهابات جلدية .

❤ هناك بعض مزيلات رائحة العرق تسبب التهابات وحساسية بالجلد.

❤ لا يجوز أن يترك أي مكياج على الوجه لأكثر من ١٢ ساعة، حتى لا يسبب انسدادا في مسام الجلد، ومشاكل بالبشرة .

بعد هذا . . . يتضح أنه يجب التدقيق والحرص في استخدام مستحضرات التجميل المختلفة، قبل أن تلامس البشرة، وتصبح عدوًا وليس صديقًا.

الماسكات: متى وكيف ؟!

ماسك الوجه هو من وسائل العناية بالبشرة، إذا أحسن اختياره واستعماله؛ حيث يوضع على الوجه بعض العناصر الطبيعية مثل الألبان أو الفواكه أو الأعشاب أو الصلصال . .

❤ ***ولهذه الأقنعة عدة فوائد منها :***

١ ـ امتصاص الدهون الزائدة بالبشرة . . ولذا فهي مفيدة في حالات البشرة الدهنية .

٢ ـ بعضها منظف قوي للبشرة، وتساعد في تخليصها من الأتربة والأوساخ المتراكمة في مسامها .

٣ ـ تكسب البشرة نضارةً ولمعانًا واضحًا.

٤ ـ ترطب البشرة، وتقاوم جفافها وتشققها.

٥ ـ تساعد في تليين البشرة، والتقليل من الرءوس السوداء بها .

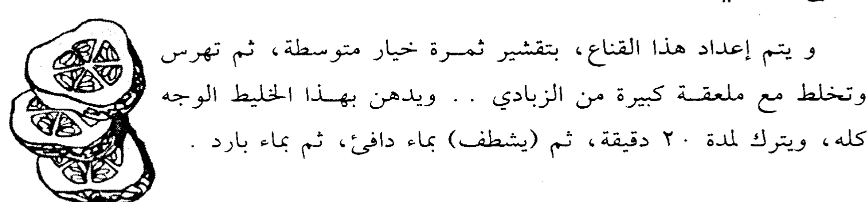
٦ ـ تساعد بعض الأقنعة في تفتيح وتبييض لـون البشرة . .

نصائح قبل استخدام أقنعة الوجه (الماسكات):

- اعرفي نوع بشـرتك أولاً . . قبل استخـدام القناع . . فلكل بشرة ما يناسبـها من الأقنعة المختلفة .
- ففي حالات البشـرة الجافة أو الحساسة يجب ألا تطول فـترة القناع على الوجه عن ١٠ دقائق .
- أما في حالات البشرة الدهنية فيمكن أن تصل مدة القناع على الوجه إلى ٢٠ دقيقة.
- يفضل غسل الوجه، وتنظيفه جيدًا قبل وضع القناع عليه .
- لنحصل على نتائج جيدة من القناع، يفضل عمل حمام بخار دافئ للوجه .

الألبان ومنتجاتها، أقنعة للوجه لا تخطئ في العناية بالبشرة

قناع الزبادي والخيار .. لتبييض وتلطيف البشرة ..



و يتم إعداد هذا القناع، بتقشير ثمـرة خيار متوسطة، ثم تهرس وتخلط مع ملعقـة كبيرة من الزبادي . . ويدهن بهـذا الخليط الوجه كله، ويترك لمدة ٢٠ دقيقة، ثم (يشطف) بماء دافئ، ثم بماء بارد .

قناع الزبادي والطين الأسونلي ..

للطين الأسونلي شهرة كبيرة في عالم ماسكات الوجه، فله مفعول كبير في تنظيف البشرة تنظيفًا عميقًا، وتخليصها من الأتربة والقاذورات والدهون العميقة بمسام البشرة . .

❤ ***الطريقة:***

- يخلط كوب صغير من اللبن الزبادي على ٢ ملعقة صغيرة من الطين الأسونلي مع ٢ ملعقة صغيرة من ماء البطاطس، حتى يتم تكوين عجينة لينة .
- ثم تفرد هذه العجينة على كامل الوجه عدا المنطقة حول العينين.
- ويترك هذا القناع لمدة ٢٠ دقيقة، ثم يشطف الوجه بالماء الفاتر .

ويجب ملاحظة أن: هذا القناع من الممكن أن يعرض الوجه إلى الجفاف، لذا لا يجب استعماله في حالات البشرة الجافة .

أقنعة عسل النحل .. من أجل بشرة نضرة ناعمة

تتميز الماسكات التي يستخدم فيها عسل النحل بأنها تحقق الانتعاش للبشرة، وتعطيها النضارة والنعومة .

ويخلص الوجه من الخلايا الميتة، كما أنه يقلل من حدوث حبوب الوجه، ويقلل أيضا من المسام الواسعة بالبشرة .

وهناك أكثر من قناع يستخدم فيه عسل النحل:

❤ ***قناع عسل النحل وزيت اللوز:***

يدلك الوجه بخليط من ٢ ملعقة من عسل النحل مع ملعقة كبيرة من زيت اللوز لمدة ٣ ـ ٥ دقائق . . ثم تترك طبقة من هذا الخليط على الوجه لمدة ٢٠ ـ ٢٥ دقيقة . . ثم (يشطف) الوجه بالماء الفاتر .

ـ وهذا القناع مفيد للنساء اللاتي يعانين حبوب الوجه، والخشونة بالبشرة .

❤ قناع خاص من عسل النحل لتقليل التجاعيد:

ويحضر هذا القناع بخلط ٤ ملاعق كبيرة من الدقيق الأبيض إلى ٢ ملعقة كبيرة من عسل النحل، ويضاف لهذا الخليط ٣ ملاعق كبيرة من اللبن .

❤ ثم تفرد هذه العجينة على الوجه لمدة ٣٠ دقيقة، ثم " يشطف " الوجه بالماء الفاتر .

❤ ويقول الخبراء عن هذا القناع أنه جيد لتليين وتطرية جلد الوجه، ويقاوم حدوث التجاعيد، ويقلل من أضرار الشمس .

❤ قناع عسل النحل والبرتقال:

قناع آخر من عسل النحل . . يحضر بخلط ٣ ملاعق ساخنة من عسل النحل مع عصر نصف برتقالة، ويوضع على نار هادئة حتى يذوب عسل النحل تمامًا .

ـ وبعد تبريد هذا السائل يفرد على البشرة لمدة ٣٠ دقيقة . . ثم يشطف الوجه بماء فاتر . .

ـ وهذا القناع يعطي لبشرة الوجه الانتعاش والنعومة .

أقنعة من الخضراوات

تستخدم أنواع كثيرة من الخضراوات في عمل ماسكات للوجه، وخاصة في حالات البشرة الجافة والحساسة .

ومن أهم الخضراوات المستخدمة : الطماطم، النعناع، الجزر، الخيار، . . .

إذا كانت بشرتك حساسة . . ***فإليك قناع الجزر .***

ادهني بشرة وجهك بخليط من عصير الجزر مع ملعقة من عسل النحل . . واتركيه لمدة عشر دقائق . . ثم اشطفيه بالماء الفاتر . . فيلطف بشرتك ويقلل الحساسية بها .

❤ **قناع الطماطم** *(إذا كانت بشرتك دهنية):*

ضعي خليطًا . . من عصير الطماطم مع قليل من عـصير الليمون على بشرتك الدهنية لمدة ١٥ دقيقة . . ثم " يشطف " بالماء الدافئ . . فتقل الإفرازات الدهنية من بشرتك .

❤ **عصير الخيار مع عصير الليمون** *(قناع فعال للبشرة الدهنية):*

تدهن البشرة بخليط مـن عصير الليمون مع ملـعقة من عصير الخـيار . . ويترك الخليط لمدة ربع ساعة . . ثم يشطف بالماء الدافئ .

ـ فيقلل مسام الوجه الواسعة . . ويقلل من الدهون بالوجه .

أقنعة خاصة لأصحاب البشـرة الجافة

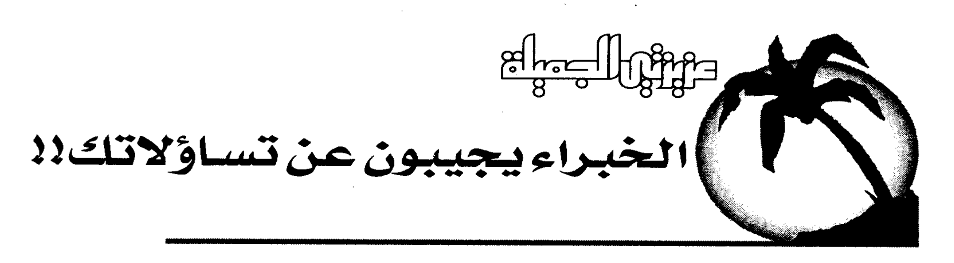
❤ **قناع الكمثري، والبيض ..**

تحضر عجينة من ربع ثمرة كمثـرى مع بياض بيضة واحدة، ونصف ملعقة عسل نحل ثم تدهن بشرة الوجه بهذا الخليط . . ويترك لمدة ربع ساعة.

ـ ثم يشطف بالماء العادي . . فيرطب البشرة ويقلل جفافها .

❤ **قناع المقدونس وعسل النحل ..**

عند دهان البشرة بخليط من عصيـر المقدونس، وملعقة من عسل النحل مع ترك هذا الخليط لمدة ٢٠ دقيقة، فإنه يفيد البشرة الجافة ويحقق لها الانتعاش .



■ هل تدليك البشرة مفيد لصحة وجمال البشرة ..؟

في الحقيقة إن عملية تدليك البشرة، وكما يسميها البعض (مساج البشرة) لها أكثر من فائدة :

أولاً - تساعد على اندفاع تيار الدم إلى البشرة . . وهذا الدم بالطبع محمل بالغذاء الضروري لبشرة حواء .

ثانياً - يساعد التدليك في تخليص الجلد من النفايات والفضلات، من خلال تنشيط الجهاز الليمفاوي بالجلد .

ثالثاً - يقلل من تقلصات عضلات الوجه، ويساعد في التقليل من إجهادها.

رابعاً - يقلل من حدوث تجاعيد الوجه، لأنه يقوي عضلات الوجه .

خامساً - يساعد في تخليص مسام البشرة من الأتربة والأوساخ المتراكمة فيها.

فن تدليك البشرة :

تتم عملية تدليك الوجه بأطراف الأصابع . . مع مراعاة الآتي :

♥ استخدام بعض الكريمات أو الزيوت الطبيعية لتساعد في عملية التدليك.

♥ تتم عملية التدليك بحركة دائرية .

❤ يتم التدليك بداية من أسفل العنق إلى أعلى الوجه .

❤ أثناء التدليك يتم الضغط الخفيف على الجلد، مع رفعه لأعلى .

▪ ماذا عن علاج البشرة بالكهرباء.. ؟!

هي طريقة يستخدم فيها جهاز كهربائي خاص، يحدث تيارًا كهربائيًا خفيفًا، ويتصل بالجهاز أسطوانات صغيرة توضع على الوجه لمدة قصيرة ١٠ - ٢٠ دقيقة فيعمل على تنشيط الدورة الدموية ببشرة الوجه، وينقيها من حدوث التجاعيد .

▪ وماذا عن حقن البشرة ببعض المواد مثل الكولاجين ؟

هي طريقة تتم في بعض المراكز المتخصصة باستخدام أنابيب معينة، من خلال مسام الجلد. ومن أمثلة هذه المواد التي يتم حقنها إلى الجلد، مادة الكولاجين وبعض الأعشاب والفيتامينات الهامة . .

▪ هل هناك حل للتخلص من النمش في وجهي، ويدي ..؟

❤ النمش هو بقع دقيقة داكنة اللون تظهر في البشرة، وتحتوي على كمية كبيرة من الملانين .

❤ ولا يعتبر النمش مرضا، بل حالة وراثية طبيعية، تظهر أحيانا في الأشخاص ذوي البشرة الفاتحة، والشعر الأشقر.

❤ وظهور النمش مرتبط بالتعرض للشمس، ولذا نجده يصيب مناطق الجلد المعرضة للشمس : الخدود والأنف، والرقبة، واليدين، . ويلاحظ أن لون النمش يزداد دكانة عند التعرض للشمس لمدة طويلة، ولذا نجده يظهر بوضوح في فصل الصيف .

❤ وليس هناك وسيلة فعالة تخلص من النمش .. ولكن هناك بعض الكريمات التي تحمي من أشعة الشمس، وتقلل من دكانة لون النمش، وأحب أن أنوه أن ما يعلن عنه أن هناك بعض الكريمات أو المستحضرات تقضي على النمش تمامًا هذا غير صحيح، وزعم خاطئ بغرض الترويج للمستحضرات .

- **أثناء فترة الحمل أصبت بلون داكن حول الأنف والخدين، والشفة العليا.. فهل هذا اللون يستمر معي ..؟**

هذا اللون الداكن يعرف باسم (الكلف)، ويحدث عادة مع الحمل أو تعاطي حبوب منع الحمل، ويزيد بالتعرض للشمس .

ويفسره الخبراء بأنه نتيجة لنشاط الخلايا المنتجة لصبغة الميلانين في هذه المنطقة .

- **هل هناك حل في (البهاق) الذي هاجمني وأثر على نفسيتي وجمالي ؟**

البهاق مرض جلدي مزمن يظهر على هيئة بقع بيضاء مختلفة في الشكل والحجم وليس هناك سبب محدد معروف لهذا المرض .

- ***وأهم وسائل العلاج المستخدمة في تقليل البهاق والحد من انتشاره هي :***

❤ تناول أقراص الميلانين ثم التعرض للشمس .

❤ مس منطقة البهاق بزيت البرجاموت، ثم التعرض لأشعة الشمس .

❤ استعمال مركبات الكورتيزون الموضعية، أو عن طريق الحقن الموضعية .

أظافرك .. علامة على جمالك

لن يكتمل جمال اليدين بدون أظافر جميلة، قوية، ولذا يجب أن تحرص حواء على العناية الجيدة بأظافرها مثلما تعتني ببشرتها، وشعرها . .

فالأظافر الهشة، سهلة الكسر، أو المشوهة بالطبع تسيء إلى جمال اليدين، وتؤثر في النهاية على جمال حواء .

ـ وهنا نقدم أهم الإرشادات للحصول على أظافر قوية جميلة، جذابة، خالية من التشوهات:

الأظافر .. مم تتكون ؟ وكيف تنمو ؟

تتكون الأظافر من مادة الكراتين . . و هو نوع من البروتين، يدخل في تركيب الجزء الأكبر من الشعر، وكذلك يوجد في تركيب الجلد .

ـ وتنمو الأظافر من طبقة محددة من الخلايا، غائرة تحت الجلد، في نهاية قاعدة الظفر . . فإذا أصيبت هذه المادة المنتجة للظفر بأي خلل فإن شكل، ونمو الظفر سوف يتأثر .

ـ وينمو الظفر بمعدل ١ـ٢ ملليمتر أسبوعيًا . . ويتأثر معدل النمو بفصول السنة، فيزداد صيفا ويقل شتاء .

وكذلك تنمو أظافر اليد اليمني أسرع من أظافر اليد اليسرى وظفر الصابع الأوسط ينمو أسرع من بقية الأظافر .

ما هي أسباب الأظافر الهشة سهلة الكسر..؟!

ظاهرة هشاشة، وسهولة تشقق الأظافر، تشكو منها نسبة كبيرة من السيدات .. ويرى الخبراء أن مسببات هذه الظاهرة هي :

- كثرة تعرض الأظافر للماء والصابون، مما يؤثر على الخلايا الكرايتنية التي يتكون منها الظفر .
- استعمال العنف في عمل الباديكير والمانيكير للأظافر.
- تكرار استخدام مزيلات طلاء الأظافر.
- وقليلا ما تنشأ هذه الظاهرة نتيجة لمرض جلدي، أو قصور في الدورة الدموية في الأطراف .
- ويرى البعض أن الأنيميا، وخاصة أنيميا نقص الحديد قد تكون هي السبب وراء هشاشة الظفر وتشققه.

حتى لا تتشقق وتتكسر أظافرك..

- تجنبي تعريض أظافرك إلى الماء والصابون لمده طويلة..ومن الأفضل استخدام (جوانتي) مطاط عند استعمال الماء.
- تجنبي استعمال العنف مع أظافرك أثناء القص، أو التهذيب، وأثناء عمل الباديكير أو وضع المانكير.
- من آن لأخر استخدمي كريم أو زيت طبيعي مثل زيت اللوز أو الخروَع لطلاء أظافرك فتحمي أظافرك من التشقق والضعف وسهوله "التقصف" .
- عند استخدام المانكير .. تخيري الأنواع الجيدة التي لا تحتوي على مواد كيميائية تضر بالظفر.
- اهتمي بتناول الأغذية الغنية بالحديد والفيتامينات.

البقع البيضاء في أظافرك..ماذا تعني ؟

قد يظهر في الظفر بقع بيضاء، إما مستديرة وإما طولية . . وهذه النقط عادةً تختفي تلقائيًا .

وأهم أسباب وجود هذه النقط هي:

- أنيميا نقص الحديد . . وهنا يكون لون الظفر شاحبًا .
- الإساة إلى الظفر بالعنف في عمل الباديكير .
- بعض الأمراض مثل الحمى، والضعف العام .

ـ وهنا يجب علاج السبب للتخلص من هذه النقط البيضاء .

ـ وفى بعض الحالات النادرة يكون لون الأظافر كلها بيضاء، ويرجع هذا إلى ضعف في مادة الكرتين المكونة للظفر، ولذا نجد أن أقل إصابة له يسبب تلفًا وظهور اللون الأبيض .

لماذا تتلون الأظافر بألوان غير طبيعية ؟!

عادةً يكون لون الأظافر أحمرًا ورديًا، ولكن أحيانًا تظهر الأظافر باللون الأصفر، أو الأسود، أو الأزرق، أو الأحمر الداكن . .

ـ ويفسر الخبراء هذا بأنه ناتج عن استعمال بعض المواد الكيميائية من الظاهر مثل صبغات الشعر أو طلاء الأظافر .

ـ كما أن هناك بعض العقاقير مثل التتراسكلين قد يؤدي إلى ظهور الأظافر باللون الأصفر .

ـ وعقار الأسبرين أحيانًا يسبب تلون الأظافر باللون الأزرق الفاتح .

ـ والإصابة بالأنيميا أحياناً يسبب تلون الأظافر باللون الأحمر الشاحب .

- هناك بعض الحالات المرضيــة مثل الصدفية، والأكــزيما، والفطريات تسبب تلون الأظافر بألوان غريبة، وفي نفس الوقت تفقدها ملمسها الناعم وتجعلها سميكة وهشة.

ما أسباب الأظافر السميكة ؟!

عادةً لا يزيد ســمك الظفر عن نصف ملليــمتر، ويزداد إلى مــلليمتــر في أظفر الإصبع الكبير للقدم .

- وقد يحدث زيادة وقتــية في سمك الظفر، ثم يعود بعد ذلك لحالته الطــبيعية، وهذا لا يعبر عن وجود حالة مرضية .

ولكن .. هناك بعض الأمراض التي تــصيب الأظافر .. هي المسـئولة عن زيادة سمكها، مثل:

- الأمراض الفطرية للأظافر .
- الصدفية .
- النخالة الشعرية الحمراء.

- وهنالك بعض الحالات الأخرى يزداد فيها سمك الظفر، نتيجة استعمال العنف معه في عمل المانيكير والباديكير .

والحــل .. علاج الأمراض السابقة، وتجنب العنف حتى يعود سمك الظفر إلى طبيعته.

عدو لدود يهدد أظافرك، اسمه الفطريات ..

- من الممكن أن تصيب الفطريات الأظافر، مسببة ما يعرف بـ (التينيا).
- وهنا نجد الأظافر يزداد سمكها، ويتغير لونها، وتصبح هشة سهلة الكسر.
- ومن المؤسف أن هذه الفطريات تــنتشــر في أظافر اليــدين والقــدمين وتحتــاج لوقت طويل لكي يتم الشفاء منها .

- وعلاج هذه الأظافر يحتاج إلى الأدوية المضادة للفطريات، والتي قد تصل مدة العلاج بها إلى عام أو أكثر حسب شدة الحالة، ويتم هذا تحت إشراف طبي متخصص .

عدو آخر لأظافرك، اسمه الأنيميا ..

عادةً تشكو السيدات المصابات بأنيميا نقص الحديد من ضعف، وتشقق في الأظافر . . وقد تظهر بها نقط أو خطوط بيضاء .

وقد يتغير شكل الظفر ويصبح مقعرًا، يشبه الملعقة، مما يفقد الظفر شكله الجمالي. **ولذا** ..

- ينصح الخبراء والأطباء حواء بالاهتمام بتناول الأغذية الغنية بالحديد مثل الكبد واللحوم والأسماك والعسل الأسود وصفار البيض والخبيزة والملوخية والبسلة . .

- وفي أثناء الدورة الشهرية حيث تزداد كمية الدم والحديد المفقودين تُنصح السيدات بتناول كبسولات الحديد مع الأغذية السابقة .

- وبالاضافة للحديد ينصحون بتناول فيتامين (سي)، و(ب) المركب مع عنصر الزنك .

أخطاء.. في التعامل مع الأظافر ..

يخطئ من يعتقد أن الأظافر جزء ميت غير حي، فالأظافر تنمو، وتتغذى كأي عضو بالجسم، وتتأثر بالعوامل الخارجية، وبسوء التغذية.

- وتقع حواء في بعض الأخطاء تكون نتيجتها ضعف الأظافر، وهشاشتها وسهولة تكسرها . .

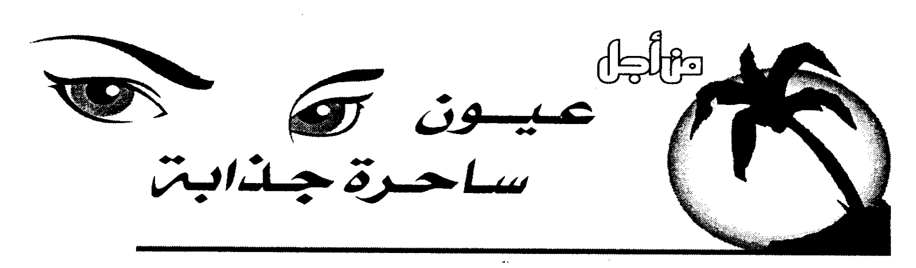
أهم أخطاء حواء مع الأظافر:

- سوء التغذية، ونقص تناول الحديد، والزنك والبروتينات، يضر بصحة وقوة الأظافر، ويؤدي لتغير لونها، وفقدان بريقها .
- ارتداء الأحذية الضيقة، غير المريحة يسبب (تقعر) أظافر القدمين .
- استخدام العنف في عملية (المانيكير)، ودفع جلد الصابع إلى الخلف يسبب فراغاً بين الظفر والجلد، مما يسبب تسلل الجراثيم تحت الظفر .
- تكرار وضع اليدين في الماء والصابون لفترات طويلة . . يؤثر على قوة الأظافر، ويعرضها للعدوى بالفطريات والبكتريا .
- استخدام أنواع غير جيدة من طلاء الأظافر (المانكير)، والتي تحتوي على مواد كيميائية مثل (الفورمالبين) تضر بالأظافر وتسبب أنواع من الحساسية في الجلد المحيط بالظفر . . وخاصة إذا تكرر استخدام هذه الأنواع.
- استخدام مزيلات طلاء الأظافر مثل (الأسيتون) باستمرار، يسبب تقصف الأظافر، وظهور حفر بها .
- استعمال الآلات الحادة مثل المبرد، أو السكين في إزالة الطلاء يؤدي إلى تقشر الأظافر إلى طبقتين أو أكثر، مما يسبب سهولة تكسُّرها.
- استخدام الأظافر الصناعية، ومقويات الأظافر، يضر بالأظافر الطبيعية، ويعرضها للتقصف.
- قضم الأظافر باستمرار، يؤدي إلى ظهور الالتهابات البكتيرية، أو الفطرية بها، وقد يسبب ما يعرف بـ (الودنة) أو (السنط الفيروسي)، ومن الممكن أن يسبب القضم إصابة الظفر بالاعوجاج.

- استخدام الأظافر في بعض الأعمال، مثل إدارة قرص التليفون وحمل بعض الأشياء، . . كل هذا يضر بقوة الأظافر .
- إطالة الأظافر أكثر من اللازم، يعرضها للضعف وسهولة الكسر .

ولذا فنصيحتي لك . . .

- إياك والعنف أو الشدة مع أظافرك.
- عليك بالتغذية الجيدة المتوازنة الغنية بالبروتينات والحديد والزنك . .
- بين آن وآخر ادهني أظافرك بزيت اللوز أو الخروع، لتزداد أظافرك متانةً وبريقًا.
- احرصي على لبس (جوانتي) أثناء استخدام الماء في الغسل والمسح.
- لا تستخدمي إلا الأنواع الجيدة من طلاء الأظافر.
- احرصي على عدم تكرار استخدام مزيلات طلاء الأظافر (الأسيتون . .).



- يتفنن خبراء التجميل في طرق إبراز جمال العين وإضافة الرونق والجاذبية لها.

- فلا أحد ينكر ما للعين من سحر وجاذبية ولذا يعتبرها الخبراء إحدى مقومات الجمال الهامة لحواء .

- ولكن قد تصاب العين، وما حولها ببعض المشاكل التي تؤثر على جمالها وجاذبيتها، وسوف نتعرض في الصفحات القادمة لأهم هذه المشاكل، ونذكر كيف يمكن لعزيزتي الجميلة التغلب عليها ومواجهتها، ونوضح كذلك الطرق الطبيعية لإبراز جمال عين حواء وجاذبيتها .

الهالات السوداء حول العينين:

تنتشر هذه الهالات بين نسبة كبيرة من النساء، وتشكل لهن مشكلة تهدد جمالهن . . وأهم الأسباب المتهمة في حدوث هذه الهالات هي :

- الإجهاد والإرهاق.
- السهر، وعدم النوم لفترات طويلة.
- الضغط والقلق النفسي.
- سوء التغذية، وخاصة الأنيميا.

ـ وبالإضافة لهذه الأسباب الأربعة نجد أن الوراثة لها دور في ظهور الهالات السوداء بين بعض الناس دون الآخرين .

عزيزتي الجميلة: ٣ نصائح لتقليل الهالات:

❤ تجنبي السهر لفترات طويلة، أو التعرض للإرهاق الشديد فهي ألد الأعداء لجمال عينيك . . وتصيبك بالهالات السوداء .

❤ احذري التعرض للإجهاد الشديد وأعطي لنفسك قدرًا وفيرًا من الراحة.

❤ اهتمي بالغذاء المتوازن والغني بالفيتامينات وخاصة فيتامين (أ)، وعنصر الحديد والزنك ولذا عليك بالكبد، والكلاوي واللحوم والخضراوات والفاكهة . .

وصفات طبيعية لتقليل الهالات السوداء ..

❤ كمادات شرائح الخيار، تعتبر من الوسائل الجيدة في تقليل الهالات السوداء، حيث يتم وضع شرائح من الخيار الطازج فوق العينين , مع تركها ربع ساعة ويمكن تكرار ذلك مرة أو مرتين يوميًا .

❤ كمادات متتالية من الماء البارد، والماء الدافئ على الجفون، وأسفل العينين تنشط الدورة الدموية في هذه المنطقة وتقلل الهالات الغامقة .

❤ وينصح البعض بالمداومة يوميًا على عمل كمادات على العين والجفون بالشاي الدافئ ثم البارد لمدة عشر دقائق . . والبعض الآخر ينصح بكمادات من عصير النعناع الفاتر يوميًا . .

التجاعيد حول العين .. الأسباب، والحل:

مع تقدم العمر، يصيب الزمان الوجه بالتجاعيد، وأول ما تظهر، تظهر في الطرف الخارجي في العينين وحولها.

▪ ***وهناك بعض العوامل تعجل بظهور هذه التجاعيد مثل :***

❤ التعرض لأشعة الشمس لفترات طويلة . .

❤ المداومة على استعمال الماء الدافئ في غسل الوجه .

- المشكلات النفسية، وكثرة (التكشير).
- الإفراط في استخدام (المكياج) حول العين .
- الإرهاق والتوتر المستمر .
- ضعف النظر، والإفراط في السهر، وقلة النوم .

والحل ..

هو الحفاظ على مرونة وحيوية الجلد حول العينين ويتم ذلك كما يلي :

- عمل كمادات من الماء البارد والدافئ بالتناوب على العين وحولها فيساعد في تنشيط الدورة الدموية .
- تجنب الإفراط في وضع المكياج لمدة طويلة في منطقة العين وحولها .
- تجنب استخدام أقنعة الوجه (الماسكات)، في المنطقة حول العين .
- بين آن وآخر، تدهن المنطقة حول العين بزيت الزيتون .

وصفة لتقليل التجاعيد ..

- ٢ ملعقة كبيرة من مادة الأنولين (بعد تسخينها على نار هادئة) .
- ٢ ملعقة من زيت اللوز .

ـ ويخلطان جيدًا، ثم يدهن بهذا الخليط منطقة التجاعيد حول العينين يوميًا .

كيف تحصلين على رموش طويلة جذابة ؟!

تتطلع حواء دائمًا إلى أن تكون صاحبة رموش طويلة، مقوسة من أطرافها، خالية من القشور .

فالرموش الطويلة تضفي على العينين جمالاً، وتعطي حواء جاذبيةً ورونقًا.

نصائح .. من أجل رموش طويلة ..

❤ ينصح الخبراء بدهان الرموش ببعض الزيوت الطبيعية، مثل زيت الخروع وزيت الزيتون، فهي تعمل على زيادة طول ومتانة الرموش . .

ـ ويفضل أن يكون هذا يوميًا كل مساء.

❤ وينصحون كذلك بالاهتمام بالتغذية الجيدة الغنية بالفيتامينات، والحديد والزنك من أجل الحصول على رموش سليمة، ومقاومة للسقوط والتقصف .

❤ ويفضل عند تعرض الرموش للضعف والسقوط تناول بعض الفيتامينات مثل فيتامين أ، هـ، ب المركب، بالإضافة للحديد والزنك.

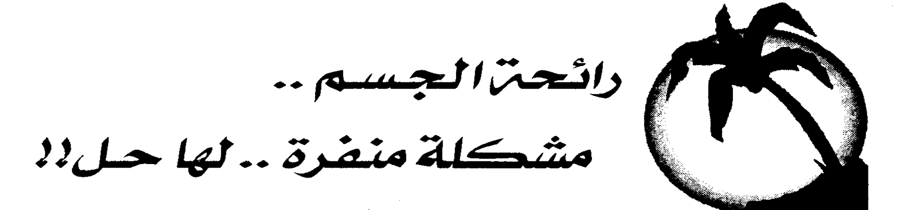
الكحل .. والماسكرا لجمال العينين والرموش ..

الكحل الطبيعي، الذي يدخل في تركيبه لبان (الدكر) يعطي الرموش والعين جمالاً وجاذبية خاصة . . وفي نفس الوقت يقوي الرموش، ولكن يجب تخير الأنواع الجيدة من الكحل، وتجنب الأنواع الرديئة التي تسيء إلى رموش العين .

أما الماسكرا . . فهي أيضاً تعطي الرموش جمالاً ورونقًا . . ولكن قد تسبب بعض الحساسية للجفن أو العين، وقد تكون سببًا وراء سقوط الرموش وتقصيفها.

ولذا . . لا ينصح بتكرار استعمال الماسكرا، ويجب تجنب استعمالها إذا ظهر منها أي أنواع من الحساسية.

ـ كما ينصح بإزالة الماسكرا قبل النوم، وعدم تركها على العين لفترة طويلة .



رائحة الجسم .. مشكلة منفرة .. لها حل!!

❤ قد ينعم الله على حواء بقدر كبير من الجمال، ولكن قد يعكر صفو هذا الجمال انبعاث بعض الروائح المنفرة من جسم أو فم حواء مما يجعل الناس ينفرون منها.

❤ وأسباب هذه الروائح الكريهة، وطرق التخلص منها سوف نلقي عليها الضوء في الصفحات القادمة حتى تعود لحواء رائحتها الذكية العطرة، وبذلك يكتمل جمالها وجاذبيتها في أعين وقلوب الأزواج .

فما هو سبب رائحة الجسم الكريهة ؟

❤ عندما يزداد إفراز الجسم للعرق، مما يؤدي إلى تراكمه على سطح الجلد، وتحت الإبط، وفي ثنايا الجسم، والملابس، فإن البكتريا والفطريات المنتشرة على سطح الجلد، سوف تنمو وتتكاثر على هذا العرق المتراكم وتكون النتيجة انبعاث روائح كريهة من الجسم والملابس .

عرق + ميكروبات = رائحة كريهة للجسم .

ولذا .. نجد أن كل ما يؤدي إلى زيادة إفراز العرق، وزيادة انتشار الفطريات والبكتريا، يساعد على انبعاث الروائح غير المرغوب فيها من الجسم .

أهم أسباب زيادة إفراز العرق :

- التوتر والقلق والعصبية الزائدة . . تزيد من إفراز العرق من الغدد العرقية .
- ارتفاع درجة حرارة الجو، وزيادة الرطوبة .
- تناول بعض الأدوية مثل الأسبرين، الأنسولين، وأقراص علاج السكر بجرعات زائدة، وبعض المنبهات . .
- بعض الأمراض مثل التسمم الدرقي (زيادة إفراز الغدة الدرقية)، ومرض السكر .
- ارتداء ملابس غامقة، وخاصة في فصل الصيف .

ويجب أن نلاحظ: أن في الحالة الطبيعية الصحية، يكون العرق بدون رائحة .. ولكن الذي يسبب تغير رائحته هو تراكم ونمو البكتريا والميكروبات الأخرى عليه .

أهم أسباب انتشار وتراكم الميكروبات على سطح الجلد:

- قلة الاستحمام، وعدم الاهتمام بالنظافة الشخصية .
- وجود الشعر الزائد بكثرة بالجسم، وخاصة تحت الإبط وفي العانة وثنايا الجلد.
- ارتداء ملابس من الألياف الصناعية التي لا تسمح بمرور الهواء والشمس إلى الجلد.

ـ هذه أهم الأسباب التي تساعد على نمو وتكاثر الميكروبات على سطح الجسم، وتهيئ الفرصة لظهور وانبعاث الروائح الكريهة مع العرق .

أسباب أخرى وراء رائحة الجسم الكريهة ..

- تناول بعض الأطعمة والمشروبات قد يسبب تغيراً في رائحة العرق، مثل: الحلبة والبسطرمة، والثوم، والكرات، . . . .

- زيادة إفراز الجسم للنفايات والسموم والفضلات مع العرق، وهنا يصبح رائحة العرق غير مرغوب فيها .
- زيادة التعرض للإمساك تزيد الفرصة لتراكم الغازات والسموم والبقايا بالجسم . . ليتخلص منها العرق .
- الإصابة ببعض الطفيليات، وخاصة إذا كان ذلك بشكل مزمن، قد يسبب روائح كريهة للجسم .

كيف تتخلصين من رائحة الجسم الكريهة؟!

النظافة الشخصية :

- لابد من منع تراكم البكتريا والفطريات على سطح الجلد، حتى لا تنمو ولا تتكاثر على العرق، مسببة الروائح الكريهة . . والوسيلة الفعالة لذلك هي الاهتمام بالنظافة الشخصية . .

ولذا...

١ ـ لابد من الاهتمام بالاستحمام بصفة منتظمة، باستخدام اللوف أو (الإسفنج) المخصص لذلك، مع استخدام أنواع جيدة من الصابون، وعادة لا يكفي الاستحمام مرة واحدة يوميًا للتخلص من هذه المشكلة، وخاصة عند الأشخاص المعرضين لإفراز العرق بكمية كبيرة، والذين يعانون من روائح كريهة تنبعث من أجسامهم.

٢ ـ بين آن وآخر يمكننا القيام بحمام بخار أو حمام سونا، أو حمام بماء الملح . . للتخلص من العرق الزائد، والميكروبات والقاذورات المتراكمة بعمق في مسام الجلد.

٣ ـ ولإكساب الجسم روائح ذكية من الممكن إضافة بعض الأعشاب أو الروائح لماء الاستحمام مثل :

- أوراق اللافندر.
- أوراق زهرة البرتقال.
- زهرة الزيزفون.
- ماء الورد.

٤ - يجب التخلص من الشعر الزائد بالجسم، وخاصة تحت الإبط، وفي منطقة العانة . . لأنه مصدر لتجمع وتراكم العرق والميكروبات وبالتالي ظهور الروائح الكريهة.

٥ - ليس هناك مانع من استخدام الأنواع الجيدة من مزيلات روائح العرق . . فمعظمها يعمل على تقليل إفراز العرق، ويمنع انتشار ونمو البكتريا التي تسبب الروائح الكريهة . . مع ملاحظة عدم الإكثار منها، وتجنب الأنواع التي تسبب الحساسية للجلد.

الملابس متهمة برائحة الجسم الكريهة !!

في بعض الأحيان تكون الرائحة المنبعثة من الجسم، هي رائحة الملابس نفسها، نتيجة لامتصاصها العرق، ونمو البكتريا والفطريات على العرق المتراكم بها.

ويحدث هذا بوضوح مع الملابس المصنوعة من ألياف صناعية .

ولذا ..

- ننصح بارتداء الملابس المصنوعة من الألياف الطبيعية مثل القطن، أو الكتان والتي تساعد على سهولة تهوية الجلد، وتبخر العرق دون مكوثه لمدة طويلة بالملابس.
- ويجب أيضًا تجنب استعمال الملابس الغامقة في فصل الصيف، لأنها تمتص الحرارة وتزيد من إفراز العرق . . وتسبب الروائح الكريهة للجسم .
- ويجب تغيير الملابس باستمرار عند زيادة إفراز العرق، وخاصةً الملابس الداخلية مع تعريضها للهواء والشمس للتخلص تمامًا من العرق والميكروبات .

وأخيرًا ... من المهم علاج أي التهابات ميكروبية بالجلد، لأنها قد تكون مصدراً للروائح الكريهة . . وخاصة الفطريات التي تسبب التينيا بالجلد وتكون سبباً في رائحة العرق التي تشبه رائحة النشادر .

رائحة القدمين الكريهة !

- في الحقيقة إن أهم أسباب انبعاث روائح كريهة من القدمين هي الإصابة بمرض فطري يسبب التهابات بين أصابع القدمين، ويؤدي إلى انبعاث روائح غير مرغوب فيها.

وتعتبر الحرارة والرطوبة والماء هي العوامل الرئيسية وراء الإصابة بهذا الفطر أو تنشيط الإصابة به.

وللوقاية من هذه الفطريات، والحماية من انبعاث روائح كريهة من القدم، يجب إبقاء القدم جافة وباردة مع استعمال بودرة قاتلة للفطر، مع استعمال جوارب خفيفة يجب تبديلها كثيراً، ويفضل أن تكون من القطن.

نصائح أخرى ..

- تجنبي ارتداء الأحذية أو الجوارب المصنوعة من مواد صناعية رديئة.
- احذري ارتداء الأحذية لمدة طويلة، حتى لا تعوق تنفس الجلد، مما ينشط حدوث نمو الميكروبات.
- تجنبي وضع قدميك في الماء لمدة طويلة . . وجففيهما فوراً عقب استعمال الماء.
- بين آن وآخر، قومي بعمل حمام لقدميك بماء دافئ مضاف إليه نبات المريمية.

رائحة الفم الكريهة .. تذهب بجمالك مع الريح

كم سببت رائحة الفم الكريهة غير المستحبة كثيرًا من العذاب، والمشاكل النفسية والاجتماعية للناس عامة، ولحواء خاصة !

وهناك الكثير من الجميلات يعانين، ويتعذبن من الروائح المنفرة التي تنبعث من أفواههن .

ـ فالإنسان الطبيعي السليم يتمتع برائحة فم مقبولة، بل قد تكون ذات نكهة ذكية .. وقد تتغير قليلاً عند تناول بعض الأطعمة أو المشروبات .. هذا في العادة يكون وقتياً، سرعان ما يتلاشى .

ولكن .. هناك البعض يعانون من رائحة الفم الكريهة بشكل مزمن، قد يستمر معهم لعدة شهور أو سنين .. وما يزيد المشكلة تعقيداً أن المصاب بهذه الرائحة نادرًا ما يشعر بها بنفسه، ولا يشعر بها إلا المحيطون به.

المتهمون برائحة الفم الكريهة ..

أسباب بالفم .. وراء هذه الرائحة الكريهة:

❤ إهمال نظافة الأسنان والفم، وترك فضلات الطعام، وخاصة من السكريات والنشويات، متراكمة بين الأسنان، وفي فجوات الأسنان، يتيح الفرصة لملايين الميكروبات الموجودة بالفم لكي تنمو وتتكاثر على الفضلات، مسببة روائح كريهة غير مستحبة.

ـ وهذا من الأسباب الرئيسة في روائح الفم الكريهة .

❤ التهابات اللثة، وخاصة الالتهابات الصديدية .. متهم آخر بالفم في إحداث تغير في رائحة الفم .

❤ التركيبات الصناعية .. إن لم تلق العناية والنظافة تصبح سببًا في روائح الفم الكريهة أو وجود فجوات فارغة بين الأسنان .. كل هذا من أسباب رائحة الفم المنفرة.

التهاب اللوزتين والحلق والأنف في قفص الاتهام:

❤ ذهب بعض الأطباء إلى اعتبار أن التهاب اللوزتين والحلق، هما من أكثر الأسباب شيوعًا في حدوث رائحة الفم الكريهة، وهي منطقة غنية بالنمو الميكروبي، وانبعاث الروائح الكريهة .

❤ ويعتبر التهاب الجيوب الأنفية المزمن، من المسببات الهامة أيضًا في إحداث رائحة كريهة غير محتملة .

❤ ونفس الأمر بالنسبة لالتهابات الرئة المزمن، فإنه أحياناً يكون مصحوباً بانبعاث روائح كريهة بالفم .

أطعمة متهمة بروائح غير مستحبة بالفم :

❤ من المعروف أن تناول بعض الأطعمة مثل البصل أو الثوم، . . تسبب رائحة غير مقبولة بالفم . . لما تحتويه من زيوت طيارة، تمتص من القناة الهضمية إلى الدم لتخرج هذه الرائحة مع هواء الزفير عن طريق الرئتين .

❤ ولا تنس أثر التدخين في تغير رائحة الفم، بالإضافة لتأثيره على الصحة العامة.

الإمساك وسوء الهضم والديدان وعلاقتها برائحة الفم الكريهة:

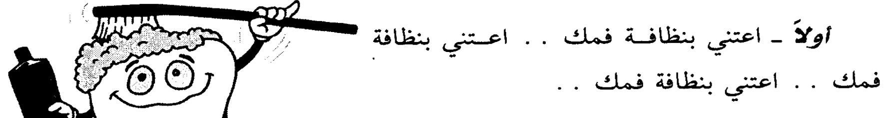
عندما يصاب الإنسان بالإمساك، وخاصة الإمساك المزمن (لفترات طويلة)، فإنه يؤدي إلى الحد من التخلص من فضلات، ونفايات، وسموم الجسم، مما يسبب إعادة امتصاصها إلى الدم، وبالتالي يعاني الشخص من الروائح غير المقبولة تنبعث من فمه.

▪ وقد وجد أن هناك علاقة بين الإصابة ببعض الطفيليات وخاصة الديدان ومعاناة بعض الأشخاص برائحة الفم الكريهة، وبمجرد علاج هذه الديدان تتحسن رائحة الفم.

أسباب نفسية ..

قد يشعر الشخص بانبعاث روائح كريهة من فمه، وفي الحقيقة إن هذا غير صحيح، وتكون رائحة فمه مقبولة للآخرين . . وقد يرجع ذلك إلى بعض المشاكل النفسية .

الوصايا العشر للتخلص من رائحة الفم الكريهة ..



أولاً - اعتني بنظافة فمك .. اعتني بنظافة فمك .. اعتني بنظافة فمك ..

استخدمي الفرشاة والمعجون عقب كل طعام مباشرة، وكذلك قبل استقبالك لفراش النوم مساءً .

وبين آن لآخر استعيني بالماء لمضمضة فمك، لإزالة أي فضلات متراكمة من الطعام .

ثانياً - اهتمي باستخدام السواك في تنظيف أسنانك، فهو يحتوي على مواد مطهرة للفم من الميكروبات، ويخلص الأسنان من الفضلات .

وكذلك تناولي كميات كبيرة من العصائر، والسوائل لمنع جفاف الفم الذي يساعد على رائحة الفم الكريهة .

ثالثاً - عالجي أي التهابات في لثتك، وتخلصي من أي جيوب صديدية بها، وحاربي تراكم الجير على أسنانك ولثتك .

رابعاً - أسرعي إلى طبيب الأسنان لعلاج تسوس أسنانك، وعند تركيب أسنان صناعية، اهتمي بتنظيفها جيداً، بفرشاه خشنة ومن الممكن استخدام مطهرات الفم بين آن وآخر .

خامساً - عالجي أي التهابات بالحلق أو اللوزتين أو بالرئة أو بالجيوب الأنفية باستخدام المضادات الحيوية، والغرغرة إذا لزم الأمر، مع تجنب الماء البارد الذي يساعد على نمو بعض الميكروبات بالفم والحلق .

سادساً - عند تناولك للبصل أو الثوم أسرعي بتنظيف أسنانك بالفرشاة مع مضغ أعواد المقدونس، وينصح البعض بمص ليمونة مع إضافة قليل من الملح عليها .

سابعاً - يجب محاربة الإمساك بتناول الخضراوات والفواكه الطازجة، الغنية بالألياف والماء .

- والنصيحة الهامة هي تناول الماء على الريق صباحاً، للتقليل من فضلات وسموم الجسم، والحد من روائح الفم الكريهة .

ثامناً - كافحي حدوث عسر الهضم، وتخمر الطعام بالمعدة والأمعاء، وذلك:
- بالمضغ الجيد للطعام .
- تجنب المجهود الكبير بعد الطعام .
- عدم إدخال طعام على الطعام (عدم الأكل بين الوجبات) .

تاسعاً - تخلصي من الطفيليات وخاصة الديدان الموجودة في أمعائك، فقد تكون سبباً في انبعاث روائح غير مقبولة من فمك . . وأنصحك بتناول العقاقير المحتوية على المترونيدازول مثل (الفلاچيل).

عاشراً - هناك بعض الأمراض تساعد في ظهور رائحة الفم الكريهة مثل: مرض السكر، أمراض الكبد المزمنة، الحمى . . يجب عليك الإسراع بعلاجها.

أسنانك الصفراء .. مشكلة كيف تتعاملين معها ؟

تعتبر الأسنان البيضاء الناصعة، علامة من علامات الجمال عند حواء، وعندما تصاب هذه الأسنان بالصفرة، فهي تؤثر على الشكل الجمالي لها.

- وعادة ما يكون السبب الرئيس لصُفرة الأسنان هو إهمال تنظيفها بالفرشاة والمعجون، ويساعد في هذه الصُفرة تناول الشاي بكثرة، والتدخين .

والطب الشعبي مليء بالوصفات التي تساعد على تبييض الأسنان والحفاظ على بريقها . . مثل:

بيكربونات الصوديوم:

على فترات متباعدة ـ مرة أو مرتين شهريًا ـ يمكن الاستعانة ببيكربونات الصوديوم، وذلك بدلك الأسنان بها باستخدام إصبع اليد، والفرشاة . . فإنها تعطي الأسنان بياضًا واضحًا وتقلل من صفرتها .

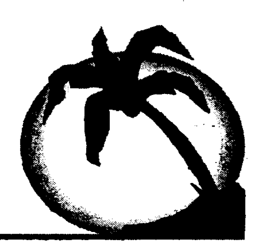
عصير الليمون:

فدعك الأسنان يوميًا بعصير الليمون، مع قليل من الملح يقلل من نمو الميكروبات الضارة، ويساعد في تبييض الأسنان .

رماد الخبز المحروق:

قومي بحرق ربع رغيف حتى يتحول إلى رماد، واطحنيه جيدًا، ثم قومي بدلك أسنانك بهذا الرماد فسوف تحصلين على أسنان بيضاء ناصعة .

وقبل هذا كله نظفي أسنانك يوميًا بالفرشاة والمعجون وتخلصي من عادة التدخين . . ولا تكثري من تناول الشاي الثقيل .



الأيـــدي النـاعمة

خشونة وتقشف اليدين

مما لاشك فيه أن الأيدي الناعمة ذات الجلد اللين، هي علامة من علامات الجمال . . ولكن إذا أصابها (القشف) والخشونة فإنها تسيء لهذا الجمال .

واهم الأسباب التي تعرض أيدي حواء للخشونة و(التقشف) هي :

- **كثرة تعريض اليدين للماء والصابون والمنظفات مثل : الكلور .**
- **نقص بعض الفيتامينات الهامة لصحة ونعومة اليدين مثل فيتامين أ، ب المركب.**
- **تعريض اليدين لأشعة الشمس لفترات طويلة .**

ولكن . . بإمكان حـواء أن تتـمـتع بأيد ناعـمة كـالحـرير، وبدون (قـشف) أو خشونة :

عزيزتي :

- عليك (بجوانتي) مطاط عند غسل الأطباق والمسح، أو عند استعمال الماء
- أكثـري من تناول الأطعمة الغنيـة بفيتامـين أ مثل الجزر، الكبد والخـضراوات والفواكه الطازجة عامة .

ـ وكذلك تناول الأطعمة الغنية بفيتامين ب المركب مثل : خميرة الخبز والمكسرات والحبوب الكاملة .

❤ الجليسرين من المواد الجيدة في ترطيب الجلد، وتقليل " القشف " والخشونة فادهني يديك به بين آن وآخر .

❤ هناك بعض المستحضرات والكريمات المرطبة تعمل على تليين الجلد وتقليل خشونته من الممكن أيضًا المواظبة على استعمالها، وخاصة المحتوية على الجليسرين وعسل النحل .

❤ زيت اللوز والسمسم من الزيوت الطبيعية التي تساعد في تليين وترطيب الجلد وحمايته من أضرار الشمس . . ولذا من الممكن دهان اليدين بهما، ومن الممكن أيضاً إضافة الجليسرين وعسل النحل إليهما .

(تكرمش أطراف أصابع اليدين:

مشكلة أخرى قد تشكو منها حواء . . وهي عادةً ناتجة من وضع اليدين في الماء لمدة طويلة، نتيجة لتشرب خلايا جلد الأصابع بالماء، مما يسبب زيادة في طول الجلد، فتظهر ثنايا و(تكرمش) بجلد الأصابع .

وجدير بالذكر أن كرمشة الجلد من الممكن أن تظهر في أي منطقة بالجلد إذا استمر غمسها في الماء لفترة طويلة، ولكنها تكون واضحة في أصابع اليدين لزيادة حساسيتها .

الحل في الكرمشة ...

❤ الجوانتي المطاط عند استعمال الماء لفترة طويلة .

❤ وعند ظهور الكرمشة من الممكن استخدام بعض الزيوت الطبيعية مثل: زيت اللوز أو السمسم أو الزيتون .

خشونة الكوعين ...

هذه المشكلة قد تنشأ نتيجة :

- الضغط المستمر عليهما .
- نقص بعض الفيتامينات مثل فيتامين أ، ب المركب . .

والحل..

- تجنب الأسباب مع تناول الأغذية الغنية بفيتامين أ، ب المركب والتي توجد في الجزر والكبد، والخميرة البيرة، والفواكه الطازجة .
- وينصح الخبراء بتدليك منطقة الكوعين الخشنة بالسطح الداخلي لنصف ليمونة بصفة مستمرة .
- ومن الممكن أيضًا دهان الكوعين ببعض الكريمات التي تساعد على تليين وتنعيم الكوعين، وخاصة الكريمات المحتوية على الجليسرين أو عسل النحل .

من أجل .. جمال ساقيك وقدميك

ليكتمل جمال حواء، لابد أن تهتم بجمال قدميها وساقيها . . وهناك بعض المشاكل قد تعكر الشكل الجمالي للقدمين والساقين مثل :

العروق الزرقاء في الساقين والفخذين ..

تشكو بعض السيدات من هذه العروق، وتختلف أحجامها من عروق صغيرة جداً إلى أوردة كبيرة .

وهناك أكثر من وسيلة يمكن لحواء بها التخلص من هذه العروق :

♥ العروق الصغيرة جدًا: من الممكن تدليكها بخل التفاح يوميًا لمدة شهر أو اثنين.

ـ أو يستخدم بعض الأجهزة الكهربائية في التخلص منها . . حيث يتم إدخال إبرة رفيعة جدًا إلى الوريد، ثم يتم توصيل تيار كهربائي خفيف بها، يؤدي إلى إغلاق هذا الوريد والتخلص منه .

♥ الأوردة الأكبر (متوسطة): من الممكن إخفاؤها من خلال حقنها بمحلول معين بواسطة الأطباء المتخصصين، فيؤدي إلى انغلاق الوريد وإخفائه .

♥ الأوردة الكبيرة جداً: هنا لابد من التدخل الجراحي للتخلص منها .

ملحوظة .. وقد تشكو بعض السيدات من وجود أوردة صغيرة جدًا بالوجه أو مناطق أخرى غير الساقين والفخذين . . من الممكن أيضاً علاجها بالكهرباء كما سبق .

الكالو وتشقق القدمين ..

قد يصاب كعب القدمين بطبقة سميكة من الجلد، وقد يحدث بها تشقق في طبقة الجلد ويعرف هذا بالكالو، ويشكل هذا الكالو مشكلة تشوه قدم حواء، وتصيبها بألم عند المشي .

وأهم أسباب ظهور الكالو والتشقق هي :

- كثرة الاحتكاك والضغط الزائد على الكعبين .
- لبس الأحذية غير المريحة أو الشبشب لفترة طويلة .
- نقص في تناول فيتامين (أ).
- طريقة المشي الخاطئة . . .

وكيف يمكن لحواء التخلص من الكالو .. وتشقق الكعبين ..

يجب عليها تجنب الأسباب السابقة لتجنب حدوث الكالو .

حجر الخفاف :

بعد وضع القدمين في ماء دافئ لمدة ربع ساعة، يتم حكها بواسطة حجر الخفاف الذي يباع في الصيدليات وبعض محلات العطارة، فيتم التخلص من الطبقة السميكة من الكالو .

مراهم وكريمات :

هناك بعض المراهم أو الكريمات التي تحتوي على مواد مزيلة لطبقات الجلد السميكة والميتة مثل مادة (السلسيلك أسيد) من الممكن استخدامها بعد وضع القدمين في الماء الدافئ .

الجليسرين :

من المواد الهامة في تليين جلد القدمين والكعبين، ومقاومة حدوث التشققات . . فمن الممكن دهان القدمين بسائل الجليسرين أو بالكريمات المحتوية على الجليسرين .

فيتامين (أ):

لتقليل سمك طبقة الجلد في منطقة الكعبين، ومنع (القشف) والتشقق فيها، يوصي الخبراء بتناول الأغذية الغنية بفيتامين (أ) وتناول الكبسولات التي تحتوي على هذا الفيتامين .

طريقتك في المشي تشوه جمالك !!

المشي برشاقة، وطريقة سـليمة هو إحدى المقومات الهامـة لجمال حواء . . فكثير منهن يمشين بطريقة خاطئة تسيء لجمالهن .

فنجد بعضهن يسرن وهن ثانيات قامـتهن، ومنهن من تلقي بكتفيها للأمام، وتخفض من رأسها قريبة من صدرها، وتدفع ببطنها للأمام . . . وهذا كله يشوه جمال حواء، ويقلل من جاذبيتها .

مواصفات المشي الجيد :

- أن يكون الجسم مفرودًا.
- الكتف للخلف بمقدار غير مبالغ فيه.
- الصدر لأعلى بدون توتر أو مبالغة.
- البطن للداخل بمقدار معقول.
- الذقن تضع زاوية قائمة مع الرقبة.
- النظر للأمام دون زيغ . .
- الركبة المثنية دائمًا في اتجاه الجسم للأمام (دون أن تخرج خارج اتجاه الجسم).
- تحميل الجسم بالتساوي على القدمين .
- الحركة بانسياب مع تبادل الخطوات دون توتر .

تمرين مشهور للمشي بانسياب ورشاقة ..

ضعي كتاباً على رأسك، وتحركي في الغرفة تكرارًا، وعدلي في طريقة مشيك حسب المواصفات المذكورة سابقًا.

فهذه الطريقة تدربك على المشي الصحيح السليم الرشيق.

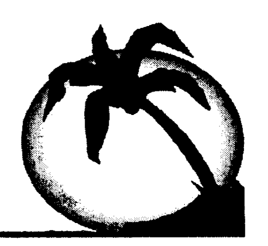
مواصفات الحذاء الجيد للمشي ..

- مصنوع من الجلد الطبيعي، لتهوية القدم والحفاظ على قوتها وليونتها .
- مقدمة الحذاء يجب أن تقترب من شكل القدم الطبيعي . . ولا يجوز أن تكون ضيقة فتؤلم وتضم الأصابع .
- النعل يجب أن يكون لينًا، ليساعد في انبساط كامل للقدم، من مشط القدم حتى الكعب .
- يجب ألا يعلو الكعب عن ٥ سنتيمترات.

كيف تجلسين بطريقة صحيحة؟

- افردي صدرك وبطنك بقدر المستطاع، وبدون توتر عند الجلوس.
- اجعلي ذقنك يصنع زاوية قائمة مع رقبتك . . وانظري للأمام.
- اجذبي كتفيك قليلاً للخلف . . وبدون مبالغة .
- ضمي ساقيك بعضها إلى بعض .
- تجنبي إبعاد الساقين بعضهما عن بعض أو وضع رجل على الأخرى.





القلق .. التوتر .. النرفزة .. العصبية : أعداء الجمال !!

من المعروف أن وجـه الإنسان مرآة صادقـة تعكس كل ما يدور داخله من انفعـالات سواء كـانت سعـيدة أو حـزينة، ولا سيـما عند حـواء فهي أكـثر وضوحـًا في انفعالاتها، وجهها مسرح يعرض بوضوح ما بداخلها من قلق أو توتر أو عصبية .

ومعنى هذا أن هذه الانفعالات تؤثر تأثيراً واضحاً على جمال حواء .

- وللأسف الشديد أن العـالم الآن محاط بكثيـر من المشاكل والمؤثرات التي تعكر صفو الحياة، وتثير الأعصاب، وتنشر القلق والتوتر .

- وتؤكد الكثيـر من الأبحاث أن هذه المشاكل تؤثر تأثيرًا سلبـيًا على صحة الإنسان، ولها تأثير قوي على جمال حواء . .

فانظر ماذا تفعل الضغوط النفسية، والقلق والتوتر في حواء :

- تساعد في سقوط وتقصف شعر رأسها .
- تزيد من قابليتها للإصابة بحبوب الوجه .
- تؤدي إلى اضرابات في شهيتهـا لتناول الطعام إما بالزيادة فتؤدي إلى السمنة، وإما بالنقص فتؤدي إلى النحافة . .

❤ وتؤدي أيضًا إلى غزارة في دم الدورة الشهرية، مما يسبب ظهور الأنيميا التي تسبب شحوباً بالوجه .

❤ اضطرابات بالهضم، وإجهاد لأقل مجهود .

❤ التعجيل بظهور التجاعيد وأعراض الشيخوخة .

❤ قتامة في العينين، وشحوب بالوجه . .

❤ هذا بالإضافة إلى تأثير القلق والتوتر والعصبية على شخصية حواء، وقدرتها على اتخاذ القرار، وثقتها في نفسها . .

- بعد هذا كله اتضح لنا أن هذه المشاكل بالفعل عدو لدود لجمال حواء .

- ويدعو الخبراء حواء إلى بعض المسائل التي تساعدها في التكيف والتأقلم مع الضغوط النفسية، والتقليل من تأثيرها على جمالها . .

وسائل الحد من تأثير القلق والتوتر . .

❤ عليك بمزاولة الرياضة . . وخاصة رياضة المشي في الهواء الطلق، أو ممارسة رياضة اليوجا . . فهي طريق سهل لتقليل التوتر والقلق والحد من تأثير الضغوط النفسية .

❤ عليك بالحمام البارد (الدش) في الصباح، والحمام الدافئ في المساء، فهي تقلل الآلام النفسية، وتحد من التوتر والقلق، وتهدئ النفس وتضفي عليك الطمأنينة .

❤ انسي الماضي بهمومه وغمومه، وارضي بما قسمه الله لكِ الآن، واطمئني للمستقبل . . واستقبلي الحياة بالتفاؤل والابتسامة .

❤ تجنبي الإفراط في تناول المنبهات، والشاي والقهوة حتى لا تزيد عندك القلق والتوتر والعصبية .

❤ عليك بالأغذية الغنية بفيتامين (أ) فلها أثر جيد في التحكم في إفرازات الغدة الدرقيــة الزائدة، مما يؤدي إلى إنزال السكينة والدعة على النفس وتقلل من العصبية والنرفزة .

❤ يعتبر ملح الماغنسيوم من أهم الأمــلاح المعدنية في تهدئة الأعصاب والحد من التــوتر بالعــضــلات . . وأهم الأطعــمة الغنــية به : المقــدونس والســبــانخ والكرنب، والفجل . . .

❤ اهتمي أيضًا بالأغذية الغنية بحامــض (التربتوفان) الذي يساعد في تقليل الانفعالات والتوتر، وهو يوجد في: البـيض والسمك، والكبد والقمح واللحوم والأرز والخميرة . .

الشمس .. وآثارها السلبية على جمالك

لا أحد ينكر فوائد الشمس للحياة عامة، ولأجسامنا خاصة، ولكن التعرض إلى أشعة الشمس الضارة ـ الأشعة فوق البنفســجية ـ بجرعات كبيرة يسبب آثارًا سلبية على البشرة وجمالها . . مثل:

الشيخوخة المبكرة، وظهور التجاعيد:

للأشعة البنفســجية للشمس تأثير ضار على طبقة الجلد المسـئولة عن مرونته وليونته والتي تعرف بطبــقة (الكولاجين) . . فتسبب تلفًا فيهــا مما يسبب فقدان الجلد لمرونته وتعرضه للكرمشة وظهور التجاعيد .

ولذا.. فهناك اتهام شديد لأشعة الشمس بأنــها وراء التجاعيد التي تظهر في الجبهة، وحول العينين والفم .

ـ كما أن هذه الأشعة تعمل على تنشيط (الجزيئات الحرة) التي تتحدث عنها الأبحاث بأنها وراء تلف كثير من خــلايا الجسم، بما فيها الجلد، مما يصيب الجلد بالشيخوخة، وظهور التجاعيد .

بشرة حساسة للشمس ..

هناك بعض الأشخاص وخاصة ذوي البشرة البيضاء، والتي تقل عندهم صبغة الميلانين، شديدو الحساسية لأشعة الشمس، بمجرد التعرض لهذه الأشعة تحمر بشرتهم، وقد يصابون بحكة فيها .

أشعة الشمس وجفاف البشرة ..

حرارة الشمس، وزيادة الرطوبة بالجو تعمل على جفاف البشرة وتقليل الرطوبة منها، مما يصيبها بالخشونة و(القشف).

تغميق لون الجلد عند التعرض للشمس ..

عند التعرض للشمس فإن الخلايا المنتجة لصبغة الميلانين بالجلد تنشط، كرد فعل دفاعي ضد أشعة الشمس، وبالتالي تزداد كمية صبغة الميلانين فيظهر الجلد باللون الغامق .

الأشعة فوق البنفسجية للشمس وحدوث ورم بالجلد ..

تؤكد كثير من الأبحاث أن هناك علاقة بين الإفراط في التعرض لأشعة الشمس فوق البنفسجية، وظهور سرطان الجلد .

كما أن هذه الأشعة تنشط وتحفز تحول الشامة التي تظهر على الجلد إلى ورم سرطاني أحيانًا.

كيف تحمي بشرتك من أشعة الشمس الضارة ؟

من الصعب أن يتجنب الإنسان التعرض للشمس تماماً . . ولكن هناك بعض الوسائل تقلل من أضرار التعرض لأشعة الشمس مثل :

- قبل التعرض للشمس بنصف ساعة ينصح بوضع الكريم الواقي من الشمس على المناطق المعرضة للشمس .
- من المفيد استخدام الكريمات المرطبة للبشرة، لمنع جفافها .

❤ يعتبر كل من زيت اللوز، وزيت السمسم من الزيوت الطبيعية التي تقي وتحمي من الأشعة فوق البنفسجية للشمس.

❤ والبعض يفضل استعمالها معاً أو مضاف إليها زيت جوز الهند مع زيت الزيتون.

❤ من المفيد ارتداء نظارة شمس، وقبعة عند التعرض للشمس لتقليل تأثيرها الضار.

التدخين .. عدو آخر لجمالك

بالإضافة إلى أضرار التدخين على القلب والشرايين، والجهاز التنفسي والسرطانات، والموت في عمر مبكر، وغيره .. فهناك أضرار للتدخين تؤثر على جمال وحيوية ونضارة حواء.

❤ فالتدخين يسبب اصفرار الأسنان عند حواء مما يسيء إلى جمالها .

❤ أثبتت الأبحاث أن التدخين يسبب ظهور التجاعيد مبكرًا عند حواء لتأثيره التخريبي على طبقة الكولاجين المسئولة عن مرونة الجلد .

❤ التدخين يغير من رائحة الفم، ويجعلها غير مقبولة .

❤ يسبب شحوبًا في بشرة الوجه، لما يسببه من نقص إمداد الجلد بالأكسجين.

سوء التغذية .. وأضرارها على جمالك

أؤكد مرة ثانية وثالثة أن الجلد والشعر والأظافر أعضاء حية مثل أي عضو من أعضاء الجسم تحتاج إلى البروتينات لتكوين خلاياها وتجديد المريض، والعجوز، والميت منها، وتحتاج إلى الفيتامينات والأملاح لتتمكن من القيام بعملياتها الحيوية ..، وتحتاج إلى الكربوهيدرات والدهون لإمدادها بالطاقة اللازمة لحيويتها ونشاطها .

ولذا .. فإن نقص أي عنصر من عناصر الغذاء الرئيسية، بروتينات، كربوهيدرات، دهون، فيتامينات، أملاح معدنية، يؤثر على جمال حواء كما يلي:

انظري .. ماذا يفعل سوء التغذية في جمال حواء ؟

- وجه شاحب باهت مجهد.
- بشرة خشنة جافة.
- بقع بيضاء تنتشر في الوجه.
- قتامة في العينين، وفقدان لبريقها.
- تشقق في الشفتين.
- سقوط وتقصف الشعر.
- إجهاد لأقل مجهود .
- سمنة تهدد الرشاقة.
- نحافة تسيء للقوام.
- خشونة، وقشف في اليدين والقدمين.
- فقدان الشعر للون الطبيعي . . ولبريقه.
- ضعف وهشاشة ونقط بيضاء في الأظافر .

هذه أهم المشاكل التي تهدد جمال حواء من جراء نقص بعض العناصر الرئيسة في الغذاء، أو نتيجة للإفراط في عنصر على حساب الآخر .

ولذا .. يدعو الخبراء حواء إلى الاهتمام بعناصر الغذاء المختلفة وخاصة الموجودة في:

- الفواكه الطازجة.
- الخضراوات الطازجة.
- البقوليات والحبوب.
- المكسرات.
- الكبدة والكلاوي والقلوب.
- اللحوم والأسماك.
- خميرة الخبز.
- الألبان ومنتجاتها.



برنامج غذائي .. للجميلات فقط!!

الإفطار :

- كوب عصير فواكه طازجة.
- + طبق بليلة (قمح + لبن + سكر + مكسرات أو سوداني).
- أو كورن فلكس (شرائح من الرقاق باللبن).
- + ٢ ملعقة عسل نحل.
- + بيضة واحدة مقلية.
- + خبز قمح (في حالة زيادة الوزن يتم تقليل السكر والمكسرات والخبز من الإفطار).

تصبيرة : فاكهة طازجة. ■ + زيت كبد الحوت (من الصيدليات).

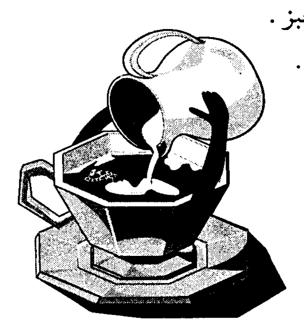
الغداء :

- طبق سلطة مشكل. ■ + كبدة أو لحوم أو أسماك.
- + خضار سوتيه. ■ + أرز أو خبز.

عصرًا : ■ كوب من خميرة الخبز بالعصير أو باللبن.

العشاء :

- لبن رائب محلى بالعسل الأسمر.
- + مربى بلح أو تين.
- + جبنة كيري.
- + خبز (يتم تقليله في حالة السمنة).



أهم المراجع

المراجع العربية:

١ - *الرشاقة صحة وجمال:* الدكتور ملاك بطرس، الدكتور سعيد أبو طالب.

٢ - *حيرة البنات:* دكتورة رواء زين العابدين.

٣ - *الكرش:* دكتور حسن فكري منصور.

٤ - *الوثيقة الذهبية لجمال المراة والصبية:* دكتور أيمن الحسيني.

المراجع الأجنبية:

1 - Stephanine T.,: Naturally healthy skin . Story Book..

2 - Mary Q, : classic Make-up and beauty D.K Book .

3 - Richard G, : Hairstyling at home. Elliot Right Way Book.

الفهرس